

Technická univerzita v Liberci

Ekonomická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2010

Jana Holá

Technická univerzita v Liberci

Ekonomická fakulta

Studijní program: N 6208 Ekonomika a management

Studijní obor: Podniková ekonomika

Lázeňský cestovní ruch a wellness v Plzeňském kraji

Spa tourism and wellness in region Plzeň

DP-EF-KMG-2010-20

JANA HOLÁ

Vedoucí práce: Ing. Iveta Honzáková (KMG)

Konzultant: Bc. Jitka Štěpánková, DiS. (Vojenský rehabilitační ústav Slapy n/V)

Počet stran 96

Počet příloh 13

Datum odevzdání 7.5. 2010

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladu, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

V Liberci, 7. 5. 2010

.....

Podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala moji vedoucí diplomové práce Ing. Ivetě Honzákové za vedení práce a poskytnuté rady, dále také mé konzultantce Bc. Jitce Štěpánkové DiS. a paní PhDr. Ing. Heleně Jáčové, Ph.D. za konzultaci k návratnosti investic. Samozřejmě děkuji vedení Léčebných lázní Konstantinovy Lázně a.s. za ochotu a poskytnutí informací o léčebném zařízení.

Anotace

Diplomová práce s názvem Lázeňský cestovní ruch a wellness v Plzeňském kraji obecně charakterizuje tento kraj, analyzuje místní lázeňská zařízení a zaměří se zejména na Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.. Wellness je bezpochyby fenoménem dnešní doby a služby wellness jsou nezbytnou součástí nabídky hotelů, lázeňských zařízení a relaxačních center. Můžeme ho chápat jako synonymum zdravého životního stylu. Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. lákají nové klienty, současně podporují léčbu a také zpříjemňují pobyt klientům pomocí wellness služeb jako jsou masáže, vířivá či perličková lázeň, biolampa, horské slunce, solná jeskyně apod.. Pomocí vyhodnoceného dotazníku ve zmíněném lázeňském zařízení navrhuji možné vylepšení v podobě nového lázeňského vybavení a současně vypočítám návratnost případných investic. Na závěr shrnu perspektivy a trendy lázeňského cestovního ruchu.

Klíčová slova

Lázeňství

Lázeňské zařízení

Wellness služby

Plzeňský kraj

Turistické atraktivity

Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

Trendy v lázeňství

Annotation

The thesis called The bath tourism and wellnes in Plzeň region characterises this region, analyses local bath places. It is specially focused on Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. . Wellnes is nowadays a phenomenon. The wellnes services are essential part of hotel's, spa's and relaxing centre's offer. It can be known as a synonymum of health lifestyle. Medical bath Konstantinovy Lázně a.s. allure new clients, in the same time they support treatment. The clients'staying is made pleasant by wellnes services like massages, whirlpool bath, biolamp, mountin sun or salt cave, etc.. By the help of a questionnaire in mentioned bath place, I suggest possible improvement by new bath equipment and I calculate an economic return of eventual investment. There are summed up perspectives and trends in bath tourism at the end.

Keywords

Balneology

Bath place

Wellness services

Plzeň region

Touristic attraction

Medical bath Konstantinovy Lázně a.s.

Trends in balneology

Obsah

1. Úvod.....	12
2. Lázeňství.....	13
2.1. Historie lázeňství	13
2.2. Význam služeb cestovního ruchu a lázeňství	16
2.3. Postavení lázeňství v cestovním ruchu	16
2.4. Segmentace lázeňských zákazníků	19
2.5. Klasifikace lázeňských služeb	23
3. Wellness.....	28
3.1. Historie a vývoj wellness	31
3.2. Vývoj wellness v ČR	34
3.3. Zdroje wellness	35
3.4. Typologie procesů a procedur.....	36
3.5. Wellness jako životní styl.....	39
3.5.1. Propojení tělesného a duševního zdraví.....	40
3.5.2. Výživa jako součást zdravého životního stylu.....	44
3.5.3. Wellness pro dobití energie	45
3.6. Wellness pro seniory.....	47
3.7. Wellness jako ekonomické odvětví	50
4. Charakteristika Plzeňského kraje.....	51
5. Wellness služby v Plzeňském kraji.....	68
6. Lázeňská zařízení v Plzeňském kraji	71
7. Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.....	74
7.1. Léčebné metody	76
7.2. Ubytování.....	77
7.3. Nabídka pobytů.....	78
7.4. Trávení volného času	81
7.5. Průzkum spokojenosti zákazníků Léčebných lázní	84
7.6. Výpočet návratnosti investice	89
8. Perspektivy a trendy lázeňského cestovního ruchu	92
9. Závěr	95

Seznam zkratk a symbolů

apod. a podobně

a.s. akciová společnost

atd. a tak dále

ČAW Česká asociace wellness

č. číslo

např. například

obr. obrázek

RIS Regionální informační servis

www. World Wibe Web

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Počty ošetřovaných dnů podle způsobu úhrady v lázních v 2004-2008

Tabulka č. 2: Údaje o rozloze a obyvatelstvu Plzeňského kraje

Tabulka č. 3: Zisky minulých let společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

Tabulka č. 4: Průměrové hodnocení služeb nabízených Léčebnými lázněmi

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Vývoj počtu pacientů podle způsobu úhrady

Obrázek č. 2: Počty pacientů v lázních podle způsobu úhrady v roce 2008

Obrázek č. 3: Symbol wellness

Obrázek č. 4: Dunnovo pojetí wellness

Obrázek č. 5: Potravinová pyramida

Obrázek č. 6: Optimální skladba wellness

Obrázek č. 7: Poloha Plzeňského kraje

Obrázek č. 8: Okresy Plzeňského kraje

Obrázek č. 9: Znak města Plzeň

Obrázek č. 10: Náměstí Republiky v Plzni

Obrázek č. 11: Velká synagoga v Plzni

Obrázek č. 12: Plzeňský pivovar

Obrázek č. 13: Plzeňská Zoo

Obrázek č. 14: DinoPark

Obrázek č. 15: Klášter Plasy

Obrázek č. 16: Pohled na klášter a kostel v Rabštejně

Obrázek č. 17: Klášter Kladruby

Obrázek č. 18: Šikmá věž v Domažlicích

Obrázek č. 19: Zámek v Horšovském Týně

Obrázek č. 20: Černé jezero

Obrázek č. 21: Jezuitský kostel v Klatovech

Obrázek č. 22: Rekreační létání

Obrázek č. 23: Potápění

Obrázek č. 24: Koně na Ekofarmě Šumava

Obrázek č. 25: Organizační struktura Léčebných lázní Konstantinovy Lázně a.s.

Obrázek č. 26: Návštěvnost Léčebných lázní Konstantinovy Lázně a.s.

Obrázek č. 27: Důvod pobytu v Léčebných lázních Konstantinovy Lázně a.s.

Obrázek č. 28: Nejčastěji využívané procedury v Léčebných lázních

Obrázek č. 29: Doporučení k pobytu

Obrázek č. 30: Způsob úhrady léčebného pobytu

1. Úvod

Tato diplomová práce poukazuje na to, že lázeňství již není pouze léčebnou či rehabilitační aktivitou, ale stává se i kulturním a společenským fenoménem. Tuzemští i zahraniční hosté jezdí do lázní také hlavně kvůli odpočinku, rekreaci a regeneraci, což dává lázeňství a aktivity s ním spojené do souvislosti s cestovní ruchem.

Teoretická část práce věnuje pozornost pojmům léčebný cestovní ruch, lázeňství a jeho propojenost na wellness, zmiňuje historii lázeňství a wellness, dále uvádí význam služeb cestovního ruchu a lázeňství, zmíní klasifikaci lázeňských služeb, také se bude zabývat typologií procesů a procedur wellness, poukáže na wellness jako životní styl a následně se zaměří na wellness pro seniory, které je do budoucna velmi perspektivní.

V praktické části se práce zaměří na charakteristiku Plzeňského kraje, vyzvedne turistické atraktivity, které by si lázeňská klientela neměla určitě nechat ujít, dále se bude věnovat jednotlivým lázeňským zařízením, popíše jejich nabízené pestrobarevné programy a pobyty. V neposlední řadě se zmíní o wellness centrech v Plzeňském kraji, která nabízejí originální a specifické služby.

V další části je pozornost zaměřena na společnost Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s., krátce je zmíněna historie lázní, jsou popsány léčebné metody využívané v tomto lázeňském zařízení, analyzovány nabídky pobytů a možnosti ubytování v rámci areálu Léčebných lázní, uvedeny návrhy klientům, jak strávit volný čas (výlety do okolí s průvodcem, jazzové večery, taneční zábavy, výstavy apod.).

Klientům lázní byl rozdán dotazník, jehož záměrem bylo získání informací o spokojenosti zákazníků, zda se zde léčí více samoplátců či osob s celým či částečně hrazeným pobytem od zdravotní pojišťovny, jestli by klienti uvítali nějakou novou proceduru, službu, či přístroj apod.. Po vyhodnocení dotazníku následuje i vypočtení návratnosti případných investic.

Na závěr jsou shrnuty perspektivy a trendy lázeňského cestovního ruchu.

2. Lázeňství

Léčebný cestovní ruch je zaměřen především na prevenci, rekonvalescenci, léčení následků nemocí stejně jako na rehabilitaci a to převážně v rámci pobytu v lázních či obdobných střediscích. Zahrnuje celou řadu zdravotně prospěšných aktivit, jako jsou rekondiční a zdravotně preventivně orientované pobyty zaměřené na posílení, udržení či obnovení fyzické nebo psychické kondice člověka.

Česká republika má pro rozvoj lázeňství velmi příhodné podmínky a to díky bohatství a rozmanitosti přírodních léčebných zdrojů ať už minerálních, tak i klimatických nebo díky dlouhodobé lázeňské tradici. Lázeňství, jako významná součást národní ekonomiky, slouží nejen k léčebným účelům pro naše občany, ale i pro zahraniční návštěvníky s pozitivním přínosem pro devizové příjmy. Jedná se o odvětví, které je plně zahrnuto do sektoru služeb, bez výrazných nároků na materiální zdroje a také o odvětví významné z hlediska zaměstnanosti a vytváření pracovních příležitostí i v průmyslově méně rozvinutých oblastech. Tyto skutečnosti opravňují zařadit lázeňství mezi rozvojové priority naší ekonomiky.

2.1. Historie lázeňství

Kořeny historie lázeňství sahají už do doby před naším letopočtem. Lidé se zajímali o přírodní minerální prameny, které se od běžných pramenů lišily svou teplotou a různorodou chutí. Většina lázeňských míst má svoji historii opředenou různými legendami a pověstmi. V místech zdrojů minerálních vod byly stavěny chrámy a oltáře jako vyjádření díky za zvláštní účinky těchto pramenů na lidské tělo. Velký podíl na vzniku některých lázeňských středisek mělo též příznivé a zvláštní klima některých lokalit.

Ve starověkém Řecku byly lázně neodmyslitelnou součástí soukromého a postupem času i veřejného života. Staří Římané vybudovali dokonalý systém lázeňství. První veřejné lázně byly zbudovány počátkem 1. století v Římě. Návštěvníci mohli kromě koupelí

využívat sály pro masáže, odpočívárny, tělocvičné sály, knihovny, čítárny, galerie a divadelní sály, obchůdky nebo kolonády.

Protikladem starověku, kdy lidé pečovali o své tělo byla historie lázní ve středověku. Obecně lze charakterizovat středověk jako dobu politické nestability, jisté nekulturnosti, která se projevovala i v nevelké péči o lidské tělo o zdraví všeobecně. I přes uvedené skutečnosti dalo toto období základy některým lázeňským místům v Evropě. Mezi takovéto lázeňské lokality patří např. Karlovy Vary a Teplice.

Rozvoj společnosti v oblasti techniky a nových vědních oborů v 18. a 19. století společně s novými dopravními možnostmi daly předpoklad rozvoje lázeňství a vzniku nových lázeňských středisek. Vznik nové dopravní technologie – železniční dopravy – umožnil zvýšenou kapacitu přepravních možností doby. Určitá města a tedy i lázeňská střediska byla najednou dostupná daleko většímu počtu návštěvníků. Průmyslový, obchodní a kulturní rozkvět společnosti v 19. století byl důležitým předpokladem rozvoje lázeňství. S tím souvisí nová výstavba lázeňských budov, kolonád, divadel apod..

Období do 2. světové války bychom mohli charakterizovat jako zlatý věk lázeňství. Zvětšil se nejen počet návštěvníků v lázeňských střediscích, ale i jejich struktura. Pobyt v lázních nebyl jen výsadou pro zámožnou vrstvu obyvatelstva, ale stal se součástí životního stylu i pro střední vrstvu obchodníků, úředníků a zaměstnanců. Vědecký rozvoj v oblasti lékařství prohloubil a zdokonalil různé léčebné procedury a zároveň vědecké kapacity se podílely na tvorbě nových léčebných postupů. Nová struktura pacientů podpořila vznik a rozvoj zdravotních pojišťoven, které se postupně začaly podílet na úhradě lázeňského pobytu. Tento důležitý prvek také podpořil rozšíření struktury lázeňské klientely.

Období po 2. světové válce procházelo lázeňství svým přirozeným vývojem dle podmínek poválečného rozvoje jednotlivých zemí a to zejména v Evropě. V České republice vzhledem k politické orientaci a celkovému ekonomickému vývoji si lázeňská

péče zachovala svou tradičně vysokou úroveň avšak do obnovy či výstavby materiálně technické základy nebyly dlouhodobě investovány žádné finanční zdroje. Ubytovací, stravovací a doplňkové služby stagnovaly či jejich úroveň postupně klesala. Mezníkem v historii naší společnosti se stal rok 1948. Období po r. 1948 se totiž negativně projevilo i v lázeňství, které se stalo součástí zdravotní péče bez jakéhokoli dalšího ekonomického záměru. Většina lázeňských zařízení byla zestátněna a stala se zdravotnickými zařízeními s převahou klientely, které byl hrazen léčebný pobyt zdravotními pojišťovnami. Lázeňské domy a léčebny měly stanoveny domácí řád, klientela musela dodržovat léčebný režim a měla předepsané odpovídající chování pacientů.

Dalším mezníkem novodobé historie se stal rok 1989. Postupná privatizace podniků ovlivnila majetkoprávní vztahy také v tehdejších Československých státních lázních. Dnes má většina lázeňských subjektů konkrétní vlastníky.

Výrazně se změnilo myšlení dnešního člověka zvláště v péči o své zdraví. Aktivní přístup využívání volného času spolu s radou odborníků jak nejlépe obnovit své fyzické a duševní síly nachází v naší společnosti čím dál větší počet zájemců o takto efektivní využití volného času. Prioritou lázeňské péče stále zůstává péče o lidské zdraví s tím, že se lázeňské lokality určitým způsobem přeměňují v centra cestovního ruchu se stále se rozšiřující nabídkou kvalitnějších služeb. Na úroveň a rozsah nabízených služeb je vytvářen čím dál větší tlak ze strany klientely po kvalitě poskytovaných služeb. Dnešní návštěvník lázeňského místa vyžaduje vhodnou kombinaci odborné lékařské péče, kvalitních ubytovacích a stravovacích služeb spolu s nabídkou kulturního a sportovního vyžití.¹

¹ KRÍŽEK, V. *Obrázky z dějin lázeňství*. 1.vyd. Praha: Libri, 2002. 264 s. ISBN: 80-7277-092-6

2.2. Význam služeb cestovního ruchu a lázeňství

Cestovní ruch se stal jedním z nejdůležitějších fenoménů ekonomického rozvoje pro 21.století. Průmysl cestovního ruchu bude v nejbližší době nejvýznamnějším odvětvím světové ekonomiky. Již v současnosti generuje významný podíl celosvětového hospodářského produktu, je zdrojem podnikatelských příležitostí, významný faktor zaměstnanosti, působí příznivě na rozvoj územních celků, regionů apod..

Služby v cestovním ruchu se považují za nejperspektivnější pro třetí tisíciletí. Růst sektoru služeb cestovního ruchu je jeden z nejvýznamnějších rysů moderní společnosti, kterou odborníci stále častěji nazývají „společností služeb“. V zemích s vyspělou tržní ekonomikou je v oblasti služeb zaměstnáno přibližně 60% obyvatelstva, téměř stejný podíl mají služby celosvětového hospodářského produktu.

Služby cestovního ruchu se tedy dostávají stále více do ohniska zájmu, uspokojují rostoucí potřeby lidí a také zvyšují bohatství. Opírají se o tři hlavní pilíře:

- 1) kulturní, historické a archeologické památky,
- 2) přírodní zdroje, především lázeňství,
- 3) realizační předpoklady pro kongresovou turistiku.

Zejména oblast rozvoje lázeňské turistiky je jednou z nejperspektivnějších pro nejbližší budoucnost.

2.3. Postavení lázeňství v cestovním ruchu

Lázeňství má v České republice pevné postavení s bohatou historií danou zejména přírodními zdroji a tradicí. Vztah lázeňství a cestovního ruchu procházel hlavně v posledních desetiletích velkými změnami. Cestovní ruch se stal totiž nedílnou součástí osobní spotřeby člověka.

Světovým životním stylem 21. století se stává za co nejkratší dobu poznat a realizovat co nejvíce aktivit. Podmínky na trhu pracovních sil a stále rostoucí konkurenční prostředí zvyšují nároky na řadové pracovníky i na vedoucí a manažery nejenom lázeňských podniků.

Trend maximálního pracovního nasazení s sebou přináší i svá negativa. Ta se dotýkají samozřejmě i zdravotního stavu lidí. Problémy vznikají především v určitých profesích – sedavé zaměstnání u PC s nedostatkem pohybu, stresové situace na pracovištích a během dopravy do práce a z práce, ne vždy zažitá správná stravovací návyky, kouření, špatný stav životního prostředí v určitých lokalitách. Tyto faktory působí společně a ovlivňují změnu životního stylu převážné většiny obyvatel.

Změna životního stylu však přinesla i mnoho kladných postojů, mezi které patří změny v myšlení lidí s narůstající potřebou pečovat o své zdraví. Hrozba civilizačních chorob jako jsou cévní a mozková onemocnění, choroby nervové, poruchy pohybové apod. stále více nutí lidi k aktivnímu přístupu trávení volného času v kombinaci s odbornými radami jak nejdéle obnovit své fyzické a duševní síly.

Do popředí zájmu se v péči o zdraví v rámci nového životního stylu staví prevence. K tomuto trendu patří jak pobyt v turistických střediscích spojený s provozováním různých sportovních aktivit, tak i rady specialistů, jak co nejúčinněji využít svůj volný čas k obnovení fyzických a duševních sil. Během posledních let naše lázeňská místa přicházejí se zajímavými a pestrými nabídkami rekondičních a wellness programů např. antistresový manažerský program, FIT program, regenerační, zeštíhlovací, kosmetický nebo seniorský program. Pobyty v různých časových délkách se zaměřují na prevenci rizikových faktorů civilizačních chorob u různorodých pracovních profesí (manažeri, podnikatelé, ženy atd.), ale i u seniorů, studentů apod..

Lázeňská místa neposkytují jen péči o fyzické zdraví, ale svým kulturním (divadla, koncerty, kasina apod.) a sportovním (tenis, golf, jezdeckví, cykloturistika apod.)

vybavením vylepšují dušení i fyzickou pohodu klientů. Lázeňská centra nabízejí své léčebné pobyty v různých délkách od tzv. minipobytů což je prodloužený víkend, přes týdenní až po tradiční třítydenní léčebné pobyty, s využitím léčebných metod jako jsou balneoterapie, fyzioterapie, oxygenoterapie, klimatoterapie, apod.. Lázeňství je ekonomicky zajímavou oblastí cestovního ruchu, vzhledem k délce pobytu klienta v místě cestovního ruchu - významně tak přispívají ke snižování sezónnosti jednotlivých míst cestovního ruchu. Atraktivita českých lázeňských míst, tradice spolu s vysoce kvalifikovanou odbornou péčí lákají stále více zahraničních návštěvníků, kteří představují devizové příjmy státu.

Lázeňství je nedílnou součástí cestovního ruchu. Z tohoto pohledu jsou formulována i některá doporučení mezinárodních institucí, která lázeňství jednoznačně zařazují mezi aktivity cestovního ruchu. Společný dokument Statistické divize OSN – odboru pro ekonomické a sociální informace a analýzy a Světové organizace cestovního ruchu Doporučení ke statistice cestovního ruchu z r. 1994 zařazuje lázeňství mezi základní skupiny turistické poptávky a turistické nabídky. Ubytovací a léčebná kapacita, výkony a další ukazatele lázeňských zařízení jsou sledovány jakou součástí komplexní statistiky cestovního ruchu. Česká statistická řetření tato doporučení aplikují – ekonomické ukazatele lázeňství jako jsou ubytovací kapacita, její využití, návštěvnost jednotlivých lázeňských středisek apod. jsou sledovány v rámci celkové statistiky cestovního ruchu.

Lázeňství je v klasifikaci oblastí cestovního ruchu vyhrazena samostatná oblast – zóna lázeňského cestovního ruchu.²

² INDROVÁ, J. *Cestovní ruch*. 2.vyd. Praha: Oeconomica, 2009. 122 s. ISBN: 978-80-245-1569-4

2.4. Segmentace lázeňských zákazníků

Nejpoužívanější v práci je segmentace zákazníků podle způsobu úhrady lázeňských pobytů:

1. Náklady hrazené plně nebo částečně pojišťovnou

➤ KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ LÉČBA

Tento typ lázeňské léčby je určen pro všechny občany České republiky, kteří jsou pojištěni u některé zdravotní pojišťovny v České republice. Návrh na léčbu vystavuje ošetřující lékař a po dohodě s pojištěncem doporučí dle diagnózy požadované lázeňské zařízení. Tento návrh je předán k ověření a potvrzení reviznímu lékaři zdravotní pojišťovny. Pokud je návrh schválen, odesílá jej pojišťovna do daného lázeňského zařízení. Toto zařízení pojištěnce písemně vyzve k nástupu do lázeňského zařízení. Termín léčby se určuje dle stupně naléhavosti (zpravidla do 3 měsíců od data vystavení) a je závazný. Může být změněn pouze z vážných zdravotních důvodů, které je nutno lázeňskému zařízení sdělit s dostatečným předstihem.

Jízdné do lázeňského zařízení se dle nové úpravy pojištěncům neproplácí. Všichni pojištěnci jsou povinni uhradit lázeňský poplatek, s výjimkou držitelů průkazek ZTP/P, osob mladších 18-ti let a osob starších 70-ti let. Doporučená délka pobytu jsou 3 týdny, dle vyjádření ošetřujícího lékaře však může být po dohodě s klientem prodloužena nebo zkrácena.

➤ PŘÍSPĚVKOVÁ LÁZEŇSKÁ LÉČBA

Tento typ lázeňské léčby je určen pro všechny občany České republiky, kteří jsou pojištěni u některé ze zdravotních pojišťoven České republiky. Návrh na léčbu vystavuje ošetřující lékař a po dohodě s pojištěncem doporučí dle diagnózy požadované lázeňské zařízení. Tento návrh je předán k ověření a potvrzení reviznímu lékaři zdravotní pojišťovny. Po schválení je návrh předán pojištěnci. Ten si sám s daným lázeňským zařízením dohodne termín nástupu léčby, který se musí uskutečnit nejpozději do 6-ti

měsíců od data vystavení návrhu. Pojištěnec si hradí náklady na ubytování a stravování v lázeňském zařízení a také lázeňský poplatek. Doporučená délka pobytu jsou 3 týdny, dle vyjádření ošetřujícího lékaře může být po dohodě s pacientem prodloužena nebo zkrácena.

➤ AMBULANTNÍ LÁZEŇSKÁ LÉČBA

Tento typ lázeňské léčby je určen pro všechny občany České republiky, kteří jsou pojištěni u některé ze zdravotních pojišťoven České republiky. Návrh na léčbu vystavuje ošetřující lékař a po dohodě s pojištěncem doporučí dle diagnózy požadované lázeňské zařízení. Tento návrh je předán k ověření a potvrzení reviznímu lékaři zdravotní pojišťovny. Po schválení revizním lékařem je návrh předán pojištěnci. Ten si sám s daným lázeňským zařízením dohodne termín nástupu léčby, který se musí uskutečnit nejpozději do 6-ti měsíců od data vystavení návrhu. Pojištěnec si hradí náklady na ubytování a stravování, které si je povinen sám zajistit a je povinen také uhradit lázeňský poplatek.

2. Náklady hrazené z vlastních zdrojů klienta

➤ SAMOPLÁTCI

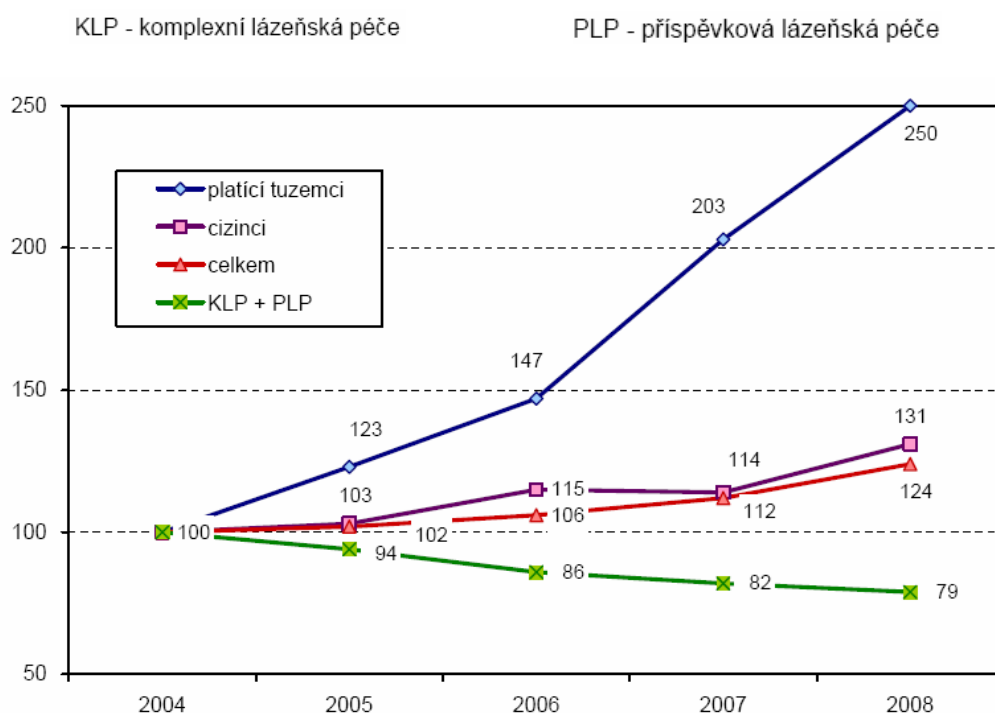
Tento typ lázeňské léčby je určen pro všechny občany České republiky a i zahraničí. Termín nástupu léčby se stanoví na základě dohody mezi pacientem a pracovníkem příjímací kanceláře jednotlivých lázeňských zařízení eventuálně s pracovníkem zprostředkovatelské cestovní agentury. Klient si hradí veškeré náklady na léčbu, ubytování, stravování a lázeňský poplatek. Doba pobytu pro samoplátce není časově omezena.

➤ ZAHRANIČNÍ KLIENTELA

Tento typ lázeňské léčby je určen pro zahraniční klientelu. Termín nástupu léčby se stanoví na základě dohody mezi pacientem a pracovníkem příjímací kanceláře

jednotlivých lázeňských zařízení eventuálně s pracovníkem zprostředkovatelské cestovní agentury. Klienti si sami hradí náklady na léčbu, ubytování, stravování a lázeňský poplatek. Doba pobytu není pro zahraniční klientelu časově omezena.³

Počet lázeňských pacientů v posledních letech stále narůstá avšak současně klesají počty pacientů, jejichž péče je hrazena zdravotními pojišťovnami, což zřejmě souvisí s ekonomikou systému veřejného zdravotního pojištění.

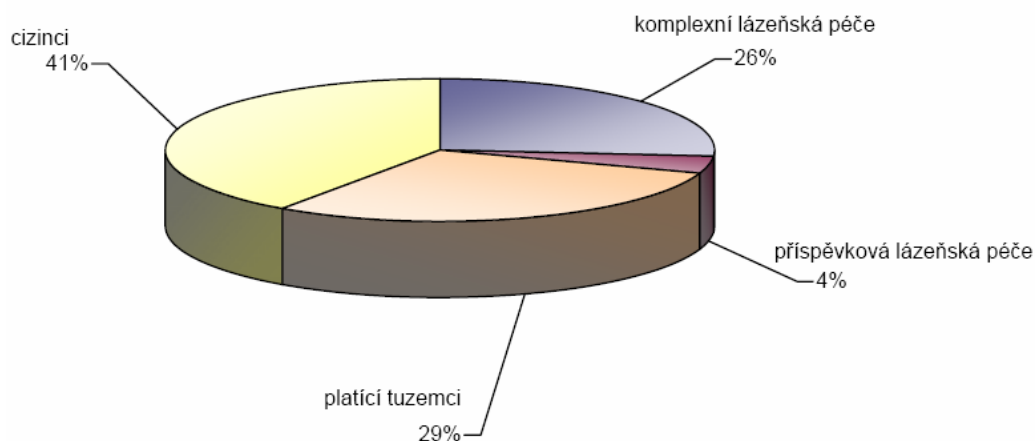


Obr.1: Vývoj počtu pacientů podle způsobu úhrady (2004=100)

Zdroj: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. [online]. [cit. 10. 3. 2010]. Dostupný z:
<<http://www.uzis.cz>>

³ SEIFERTOVÁ, V. *Marketing v lázeňském cestovním ruchu*. 1.vyd. Praha: Pragoline, 2003. 120 s. ISBN: 80-86592-00-6

Celkový počet cizinců v českých lázních vzrostl od roku 2004 o 31%, ještě rychleji roste podíl českých občanů, kteří si hradí sami lázeňskou péči nebo jim tuto péči hradí jiné subjekty mimo veřejné zdravotní pojištění (např. zaměstnavatel apod.) – v roce 2004 to bylo 45 301 pacientů a v roce 2008 jejich počet přesáhl již 113 041 osob.



Obr. 2: Počty pacientů v lázních podle způsobu úhrady v roce 2008

Zdroj: Internetové stránky ÚZIS. [online]. [cit. 10. 3. 2010]. Dostupný z: <<http://www.uzis.cz>>

V roce 2008 strávili pacienti v českých lázních celkem 5 782 888 ošetřovacích dnů, z toho tvořily pobyty plně a částečně hrazené zdravotními pojišťovnami podíl 51,8% (v roce 2004 tvořily podíl 65,6%) a pobyty plně hrazené pacienty z tuzemska i ciziny podíl 48,2% (v roce 2004 tvořily 34,4%). V roce 2008 připadlo na jednoho pacienta v rámci zdravotního pojištění KLP v průměru 26,4 ošetřovacích dnů v lázních, na pacienta s PLP to bylo v průměru 21,2 ošetřovacích dnů, na tuzemce samoplátce v průměru 6,2 ošetřovacích dnů a platící cizinci strávili v českých lázních v průměru 13,6 ošetřovacích dnů.⁴

⁴ Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR. [online]. [cit. 10. 3. 2010]. Dostupný z: <<http://www.uzis.cz>>

Tab. 1: Počty ošetrovacích dnů podle způsobu úhrady v lázních v 2004-2008

Počet ošetrovacích dnů pacientů v lázních	2004	2005	2006	2007	2008	Index 2008/2004
zdravotní pojištění komplexní lázeňská péče	3 499 640	3 255 845	2 909 903	2 819 764	2 675 130	76,4
zdravotní pojištění příspěvková lázeňská péče	412 206	378 252	383 778	333 397	321 167	77,9
tuzemci na vlastní náklady	292 353	421 261	473 196	628 048	696 643	238,3
cizinci na vlastní náklady	1 762 279	1 721 977	1 903 061	1 812 803	2 089 948	118,6
celkem ošetrovacích dnů	5 966 478	5 777 335	5 669 938	5 594 012	5 782 888	96,9

Zdroj: Internetové stránky ÚZIS. [online]. [cit. 10. 3. 2010]. Dostupný z: <<http://www.uzis.cz>>

2.5. Klasifikace lázeňských služeb

a) *Ubytovací služby* - můžeme je rozdělit do několika kategorií:

- Lázeňská klinika – ubytovací zařízení pro lázeňskou klientelu s nejvyšší úrovní nabídky kompletních programů a preventivní lázeňské medicíny
 - vlastní ubytovací a hotelové služby,
 - vlastní stravovací zařízení s poskytováním různých druhů diet,
 - zdravotnický personál s nepřetržitou službou a kvalifikací dle ustanovení odborných lékařských společností pro vyšetřování, diagnostiku, provádění zdravotních výkonů,
 - nabízí diagnostické a terapeutické výkony, které zajišťuje vlastním odborným personálem a specialisty v dané oblasti,
 - spolupracuje s klinickými, univerzitními pracovišti na specializovaných léčebných a preventivních programech

- Lázeňské sanatorium – ubytovací zařízení pro lázeňskou klientelu s nabídkou komplexních programů léčebné a preventivní lázeňské medicíny
 - vlastní ubytovací a hotelové služby,
 - vlastní stravovací zařízení s poskytováním různých druhů diet,
 - zdravotnický personál s nepřetržitou službou a kvalifikací dle ustanovení odborných lékařských společností pro vyšetřování, diagnostiku, provádění zdravotních výkonů

- Lázeňský hotel – ubytovací zařízení pro lázeňskou klientelu
 - pokoje s vlastním příslušenstvím,
 - vlastní stravovací provoz včetně nabídky minimálně jedné diety,
 - smluvně zajištěný zdravotnický personál (lékař např. balneolog, dietní sestra, rehabilitační pracovníci ve vlastním hotelovém zařízení, resp. ve smluvně zajištěných balneoprovozech)

- Lázeňský penzion – ubytovací zařízení pro lázeňskou klientelu
 - pokoje s vlastním hygienickým zařízením,
 - stravovací služby formou snídaně,
 - lázeňské léčebné výkony probíhají po dohodě v některém z balneoprovozů lázeňského místa

- Ubytování v soukromí – v současné době ne příliš rozšířená forma ubytování
 - kvalita ubytovacích a stravovacích služeb závisí na výběru klientem,
 - lázeňské léčebné výkony probíhají po dohodě v některém z balneoprovozů lázeňského místa

b) Balneoprovoz

Jedná se o zařízení specializované na podávání lázeňských výkonů z oblasti např. hydroterapie, mechanoterapie, fototerapie, kineziterapie, elektroléčby, termoterapie, inhalační léčby, reflexní terapie, psychoterapie apod.. Pacient po nástupu do lázní podstupuje diagnostické vyšetření, po ukončení lázeňského léčebného pobytu obdrží výstupní lékařskou zprávu pro svého ošetřujícího lékaře.

c) Stravovací služby

Lázeňská střediska nabízejí svým klientům možnosti stravování či občerstvení v cukrárnách, které tvoří historicky tradiční kolorit lázeňských míst, dále i v mléčných a ovocných barech, kavárnách, občerstvovacích kioscích, barech apod..

Významným a jedinečným prvkem stravovacích služeb v lázeňském místě je, že tato služba bývá pevnou součástí léčby některých indikovaných chorob.

➤ Stravování v lázeňských domech s komplexní lázeňskou péčí

- stravování má svůj pevný řád týkající se časového rozvrhu podávání jídel a posazení pacienta u stolu, jídla jsou servírována

➤ Stravování mimo lázeňské domy

- má stejný charakter jako v běžných restauračních zařízeních s důrazem na širší výběr kvalitních dietních jídel,
- doplňkové stravovací služby

d) Kulturně – společenské a sportovní vyžití

Tyto služby jsou neodmyslitelnou součástí lázeňského léčebného pobytu. Hudební koncerty, specialitou jsou lázeňské promenádní koncerty, návštěva galerií a různých výstav, odborné přednášky, divadelní a filmová představení, slavnosti otevírání pramenů

při zahájení lázeňské sezóny, dále taneční zábavy slouží klientům lázeňských středisek k uspokojování svých kulturních potřeb během lázeňského léčebného pobytu.

Velká většina lázeňských míst se stává alespoň jednou do roka centrem významných kulturních událostí jakými jsou například divadelní, filmové nebo hudební festivaly. Jsou však i atraktivním místem pro pořádání odborných sympozií a kongresů.

V posledním desetiletí zaznamenal velký rozvoj aktivní přístup klientů lázeňských zařízení ke sportovnímu vyžití. Lázeňská místa nabízejí širokou paletu sportovních aktivit např. golf, tenis, stolní tenis, minigolf, squash, bowling, jezdeckví, kuželky a další. Rozšiřuje se však i zájem i o jiné formy tělesného pohybu jako jsou cykloturistika, gymnastika, jóga, kalanetika, jízda na koni aj..

e) Doplnkové služby

Lázeňská střediska nabízejí svým klientům i další tzv. doplňkové služby. Tyto služby slouží jak místnímu obyvatelstvu, tak jsou specificky zaměřeny na klientelu lázeňského léčebného pobytu.

➤ Obchodní služby

- prodej dárkových, upomínkových a gastronomických předmětů využívající specifikum jednotlivých lázeňských míst a jejich přírodních léčivých zdrojů (bylinné likéry, lázeňská kosmetika, lázeňské oplatky, lázeňská sůl do koupelí), prodej plánu města, cestovních průvodců, pohlednic atd.

➤ Penežní služby

- banky, směnárny a některá lázeňská zařízení nabízejí klientům své finanční služby směnu a uložení finančních prostředků, pronájem bezpečnostních schránek apod.

➤ *Dopravní služby*

- mimo dopravních služeb sloužící místnímu obyvatelstvu nabízí lázeňské středisko specifické dopravní služby v podobě lanovek, jízd historickými dopravními prostředky apod.

f) Další služby

- kadeřnictví, kosmetika, prádelny, čistírny, opravy obuvi a oděvů, půjčovny sportovních potřeb atd.

Komplex všech uvedených služeb napomáhá klientům lázeňských středisek k obnově jejich fyzických a duševních sil. Působí také vhodně i ke komplexnímu ekonomickému rozvoji dané oblasti. Účastníci lázeňského pobytu vynakládají své finanční prostředky k uspokojování svých potřeb, ale zároveň podporují rozvoj místních firem a podnikatelů a tak ovlivňují zaměstnanost regionu. Zahraniční návštěvníci jsou přínosem devizových prostředků do státní pokladny.

Význam lázeňství je o to větší, že nepodléhá tolik sezónním výkyvům jako ostatní formy cestovního ruchu.

Na rozvoji lázeňství mají zájem jak lázeňské společnosti, regiony, města, tak i stát. Důkazem toho je rozhodnutí vlády, která na podnět Ministerstva pro místní rozvoj rozhodla v rámci Státního programu podpory rozvoje cestovního ruchu o celoplošné podpoře rozvoje lázeňství. Od roku 2001 mohou města a obce s lázeňským cestovním ruchem (podnikatelské subjekty též) žádat o státní příspěvek na rozvoj a obnovu lázeňské infrastruktury, podnikatelé na rozšiřování ubytování v soukromí a vše co podporuje rozvoj lázeňské turistiky. Podmínkou však je, že žadatelé musí působit v místě s uznaným statutem lázeňského místa. Tyto vládní rozhodnutí je důležitým mezníkem v rozvoji zkvalitňování služeb lázeňské turistiky.⁵

⁵ SEIFERTOVÁ, V. *Marketing v lázeňském cestovním ruchu*. 1.vyd. Praha: Pragoline, 2003. 120 s. ISBN: 80-86592-00-6

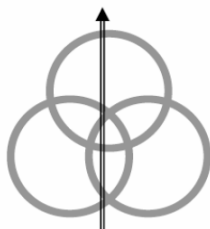
3. Wellness

Wellness cestovní ruch řadíme společně s lázeňským cestovním ruchem pod zdravotní cestovní ruch. Od lázeňského cestovního ruchu se liší hlavně svými preventivními účinky na organismus člověka. Wellness je často spojen i s dalšími formami cestovního ruchu – bývá součástí nabídek incentivního a kongresového cestovního ruchu. Businessmani velmi často vyhledávají hotely s wellness zařízením, kde mají možnost odreagovat se po stresujícím dni.

Pojem wellness je bezpochyby fenoménem dnešní doby a služby wellness jsou nezbytnou součástí nabídky hotelů, lázeňských zařízení a relaxačních center. Můžeme ho chápat jako synonymum zdravého životního stylu.

Slovo wellness vzniklo ze spojení anglických slov: wellbeing a fitness a jeho volný překlad znamená „být v pohodě a fit“ anebo „dobré zdraví“. Na zdraví se však nahlíží jako na komplexní fyzickou, sociální a duševní pohodu a nejen jako na absenci nemoci. V rámci tohoto vymezení se wellness člení na jednotlivé dílčí části, které jsou i základním předpokladem wellness životního stylu. Jedná se o tělesnou krásu a zdatnost, pozitivní přístup k životu, zdravou výživu, osobní návyky a vnitřní rovnováhu. Wellness tedy znamená nejen být zdravý, ale i cítit se tak. Hlavním cílem je zvýšit kvalitu života.

Existuje řada definic wellness a obecně lze říci, že se jedná o širokou škálu činností, které člověka přetváří jak po stránce fyzické, psychické a sociální, tak i emocionální a mentální. Tyto činnosti nejenom individuálně ovlivňují, ale zároveň modelují osobnost a vytvářejí zcela nový životní styl. Jde tedy o komplexní systém představující množství různorodých činností, dokonale vystihující naše požadavky a splňující naše předpoklady.



Obr. 3: Symbol wellness

Zdroj: PODĚBRADSKÝ, J. Wellness v ČR, Vydalo: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha, 2008. s. 129

Ze současného pohledu je wellness kombinací relaxačních a léčebných metod a naopak lázeňské kúry v sobě zahrnují kromě léčebných funkcí i některé prvky wellness. Potom lze říci, že lázeňské kúry jsou pro pacienty i zdrojem potěšení. Užívají si příjemného pocitu, že je o ně odborně pečováno. Wellness služby nabízejí svým zákazníkům možnost příjemné relaxace, rekondice a regenerace sil a při wellness procedurách nabírají zákazníci nové síly, udržují si tak i upevňují svoje zdraví. Vždy se ale bude jednat jen o formu odpočinku, rekondice, relaxace, regenerace, většinou bez kompetentního odborného vedení jako je tomu v lázeňství.

Pro pochopení wellness je tedy důležité vymezení jeho rozdílností a shodných prvků s klasickým léčebným lázeňstvím. Nejvýznamnější rozdíl spočívá v tom, že klasické lázeňství má v sobě zahrnutu léčebnou funkci. Jeho hlavním cílem je léčit či doléčovat zdravotní komplikace. Jak bylo zmíněno výše, cílem wellness je zdravým životním stylem těmto problémům předcházet. Jeho funkce je vedle relaxace tedy především preventivní a hlavním cílem je udržení a obnovení zdraví člověka.

V rámci lázeňské péče je sestaven pevný rozpis procedur a fungují zde, dnes už sice stále více liberálnější, lázeňské řády. Lázeňství se odlišuje také způsobem financování. Zatímco účastníci wellness pobytů jsou výhradně samoplátci, lázeňský pobyt je možno absolvovat též v rámci komplexní či příspěvkové lázeňské, ale existuje i možnost samoplacení. Existence lázeňského zařízení je také vázána na přítomnost přírodního léčivého zdroje, zatímco wellness zařízení může fungovat i bez jeho přítomnosti. Další odlišnosti nalézáme v průměrné délce pobytů, zatímco tradiční léčebné lázeňské pobyty trvají 2, 3 či 4 týdny, pobyty zaměřené na relaxaci a odpočinek organismu jsou v průměru kratší, velmi časté jsou víkendové či týdenní wellness pobyty.

Nabízené wellness produkty můžeme rozdělit do několika oblastí, například: relaxační a odpočinkové programy, programy pro manažery, programy pro ženy, seniorské programy, speciální programy (např. Aby klouby nebolely - lázně Kostelec, Léčba

arktickým mrazem - Teplice nad Bečvou) nebo sportovní programy (např. Cyklistický balíček).

Wellness služby mohou být čerpány v rámci:

➤ *wellness center*

Tato centra obvykle zahrnují fitness, beauty salon a relaxační centrum, které nabízí masáže, koupele či vířivky a bazén. V poslední době mnoho fitness center rozšířilo své služby. Klasické služby fitness charakteru jsou doplněny i o pasivnější formy odpočinku, které navozují pocit klidu a pohody. Zákazník se chce nechat rozmazlovat a nechce se zbytečně trápit na posilovacích strojích.

➤ *pobyty v hotelu – hotelové wellness*

Wellness služby tvoří buď doplňkovou službu k ubytování nebo je celková strategie hotelu založena na wellness filosofii. Wellness hotely jsou pak vybaveny relaxačním centrem, bazénem, beauty salonem či fitness centrem. Tyto služby jsou určeny pouze hotelovým zákazníkům. Jedním z velmi důležitých aspektů úspěchu wellness hotelu je i jeho umístění. Rušivé elementy z okolního prostředí mohou negativně ovlivnit celkový dojem zákazníka z pobytu. Hotel stojící v centru nebo v blízkosti rušné komunikace není moc vhodný. V hodnocení zákazníka hrají důležitou roli detaily, jako květinová výzdoba (i před budovou), vůně (aroma lampa na recepčním pultu, nebo vůně přímo rozváděné klimatizací), které tvoří celkové příjemné prostředí hotelu. Dalším faktorem, dalo by se říci jedním z nejstěžejnějších faktorů, ovlivňujícím celkový dojem zákazníka, jsou zaměstnanci hotelu.

➤ *pobyty v lázních – lázeňské wellness*

Lázeňská zařízení nabízejí kromě klasických léčebných procedur i wellness procedury. Dnes je tento trend silně na vzestupu. V minulosti se pobývalo v lázních zejména kvůli léčbě různých zdravotních potíží. Většina těchto pobytů byla z části či úplně hrazena z

finančních prostředků zdravotních pojišťoven. Tím, že se lázně otevřely i pro klienty zdravé, kteří se svým pobytem v lázních snaží zregenerovat, relaxovat a nabrat nové síly, naskytla se možnost zvýšit a diversifikovat zdroje příjmů lázeňských center. Dalším důvodem zapojení wellness programů do lázeňské nabídky je zvýšení konkurenceschopnosti lázní. Tím, že lázně nabídnou vedle klasických léčebných pobytů i něco speciálního, přilákají nový segment zákazníků či uspokojí další potřeby svých současných zákazníků.

Služby mohou být čerpány:

- kolektivně - jedná se o skupinové fitness aktivity, péče terapeuta o skupinu zákazníků
- individuálně - péče o jednoho zákazníka
- sebepéčí - péče o sebe sama

Wellness můžeme také rozdělit na dvě části:

- exogenní – péče o tělo
- endogenní – kombinace metod pro dosažení psychické a emoční pohody

3.1. Historie a vývoj wellness

Počátky wellness sahají až ke kořenům lázeňství, jehož principy se využívají již od pravěku. Historicky se tyto dvě oblasti vyvíjely společně. Pojmy wellness a lázeňství se začaly v jistém smyslu rozlišovat až od 20. století, kdy wellness služby začaly být poskytovány i mimo lázeňské provozy.

Sledování postupného vývoje wellness je obtížné, jelikož touha lidstva po kráse, odpočinku a relaxaci je patrná již od dávných dob. V různých dějinných etapách se prolínalo používání koupelí z hygienických důvodů se zásadami sloužícími k preventivním účinkům, ale i s koupelemi pro radost.

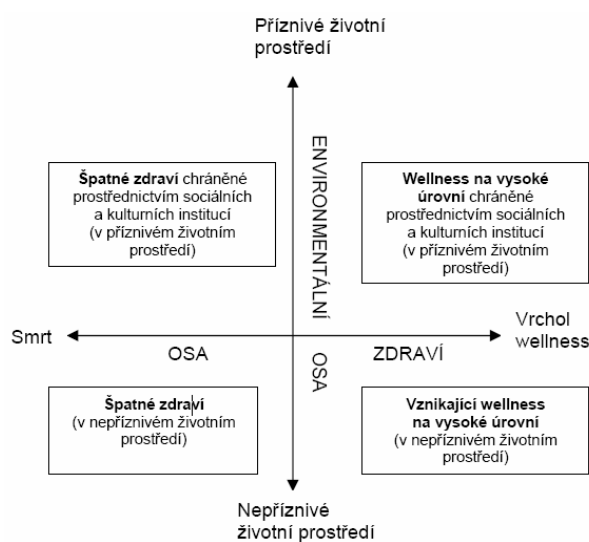
Již ve starověku byla voda využívána k relaxaci, regeneraci i léčení různých neduhů. Starověké Řecko a Řím můžeme označit jako kolébku využívání vodních zdrojů. Důležitým rituálem byla očista těla. K tomuto účelu se nejprve používaly malé nádoby, později se začaly používat sprchy, vany a dokonce bazénky. Obliba koupelí vzrostla a ve větších sídlech vznikaly veřejné lázně (v dnešním pojetí se jednalo spíše o relaxační a regenerační zařízení) tzv. balaneion, které byly umístěny zejména v blízkosti knihoven a v místech, kde se sportovalo. Staří Římané a Řekové si po takové koupeli dopřávali masáže a natírání kůže mastmi a vonným olejem. Nejprve byly tyto zvyky přepychem a výsadou zejména vyšších vrstev. Jejich další rozmach nastal koncem 5. stol. př. n. l., kdy se rozvinuly také parní a potní zařízení.

Můžeme říci, že tehdejší „lázně“ byly z našeho pohledu spíše wellness centry, které více než léčení sloužily společenskému setkání, sportování a hygieně.

V Orientu se relaxační centra se využívala také k relaxaci ale i pro společenská setkání. Hlavní místnost se nazývala Harára, ve které se udržovala teplota kolem 45 stupňů Celsia, lidé zde odpočívali 2 až 3 hodiny, leželi na vyhřátých kamenných stupních a potili se v prostěradlových zábalech. Během tohoto odpočinku si mohli využít služeb jako jsou masáže končetin či zad, při kterých byli natírání různými bylinami či vonnými olejičky. Po skončení pobytu v Haráře se polévali vlažnou vodou a pro lepší prokrvení si kůži masírovali rukavicí z kozí srsti. Následovala koupel ve vaně či bazénku, do kterého neustále přitékala voda. Aby tělo nebylo vystaveno šoku, postupně přecházeli do stále chladnějších místností, které byly sloužily k odpočinku, konzumaci ovoce, pití kávy a kouření vodní dýmky.

Ve středověku docházelo v souvislosti s šířením církevních dogmat k potlačování dalšího rozvoje péče o tělo, hygieny a tak i myšlenky wellness. Ale jak se říká, zakázané ovoce nejvíce chutná. Řada feudálů a později i běžných měšťanů brala koupele jako samozřejmou denní činnost. Dokonce i prostředí hradů a zámků se snažili jejich majitelé zpříjemnit koupelnami a vanami, některé disponovaly dokonce i bazénky. I nadále byly využívány termální a minerální prameny k potřebám relaxace, zábavy a léčení různých nemocí. Péče o zdraví a krásu se stala výsadou zejména vyšších vrstev.

Vývoj wellness jako samostatné disciplíny můžeme datovat přibližně od 60. let 20. století. Velmi významným krokem bylo v roce 1961 publikování knihy amerického lékaře Halberta L. Dunna s názvem „High Level Wellness“. Kniha vycházela z jeho 13-ti přednášek v Unitarian Universalist Church ve Washingtonu z konce 50. let 20. století, ve které představil své myšlenky a názory na zdravý životní styl, jež pojmenoval právě wellness. Wellness chápal jako způsob života orientovaný na dosažení fyzické a psychické pohody a popsal ho jako disciplinovanou oddanost snaze o osobní dokonalost.



Obr. 4: Dunnovo pojetí Wellness

Zdroj: PODĚBRADSKÝ, J. *Wellness v ČR*, Vydalo: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha, 2008. s. 129

V poslední době se právě díky stále většímu užívání slova wellness, které se stalo velmi dobrým prodejním artiklem, přešlo k dalšímu označení – selfness. Někteří jedinci ho chápou jako další stupeň wellness. Jedná se o nový typ sebepoznání, který kromě pocitu pohody, relaxace, péče o vlastní zdraví zahrnuje i požadavek na lepší ovládání svého života. V rámci selfness se člověk musí soustředit na následující:

- zdravě jíst,
- pravidelně sportovat,
- najít rovnováhu mezi prací a volným časem,
- pečovat o dobré vztahy se svým okolím (rodina, přátelé, kolegové apod.),
- dokázat se samostatně rozhodovat ve zlomových okamžicích ve svém životě,
- neustále se učit novým věcem a umět tyto nové znalosti využívat,
- přijmout tyto změny trvale do svého života.⁶

3.2. Vývoj wellness v ČR

Wellness dorazilo do České republiky se zpožděním a to v 90. letech 20. století. Možným důvodem, který mohl ovlivnit pozdější příchod tohoto trendu do České republiky, je i způsob, jakým je vnímána lázeňská péče. Zatímco např. v USA, Kanadě či Velké Británii je synonymem relaxace, odpočinku, kosmetické péče apod., v České republice si lázeňství zachovává výrazně léčebný charakter.

Wellness získává stále větší oblibu a představuje proto velmi perspektivní obor podnikatelské činnosti. Wellness služby mohou být čerpány v rámci lázeňských středisek, které nabídku wellness služeb zahrnují do svých produktových balíčků, či fungovat zcela

⁶ PODĚBRADSKÝ, J. *Wellness v ČR*, Vydalo: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha, 2008. 129 s.

samostatně ve formě specializovaných beauty a fitness studií nebo komplexních wellness center. Wellness centra nabízejí v našich podmínkách obvykle prostory pro sport, tenisový či squashový kurt, spinning, sál na aerobik, jógu a další druhy cvičení. Stále větší poptávku zaznamenávají masážní služby, whirlpooly, sauny, solária a beauty služby.

Vzhledem k velké konkurenci, která panuje mezi poskytovateli wellness služeb především v zahraničí, jsou zákazníci přicházející z těchto zemí zvyklí na vysoký standard poskytovaných služeb. Je proto nutné zabezpečit jejich kvalitu, abychom byli schopni uspokojit potřeby těch nejnáročnějších zákazníků.

V roce 2007 byla založena Česká asociace wellness. ČAW je státem registrovaná, nezávislá, odborná, nepolitická, dobrovolná a zájmová organizace, založená pro podporu a rozvoj oboru wellness. Vznikla po průzkumu současné situace v České republice, kde je užívání názvu wellness často chaotické a po konzultaci s partnerskými asociacemi v zahraničí. Jedná se o sdružení právnických a fyzických osob působících v oblasti wellness. Jejich úsilí směřuje k tomu, aby slovo wellness bylo používáno pouze v souvislosti s činnostmi, které naplňují i obsah tohoto slova. Jedním z cílů ČAW je i vytvoření certifikace subjektů wellness.

3.3. Zdroje wellness

Zdroje wellness můžeme hledat v několika oblastech. Jedná se o tři pilíře, které symbolizují jeho široké zaměření:

➤ Společnost

K tomu, abychom byli šťastni a cítili se dobře často potřebujeme společnost lidí. Tato společnost zahrnuje rodinné příslušníky, přátele, kolegy a osoby stejných zájmů a názorů. Pro tento účel také fungují různé kluby, spolky a asociace nebo sdružení. Pro své

účastníky pořádají pravidelná setkání, usilují o vzájemnou komunikaci členů. Zahrnují se sem i další setkání např. piknik, koncert či výlet.

Význam společenství spočívá zejména v tom, že můžeme sdílet své starosti a zbavovat se negativní energie pozitivními zážitky, konfrontujeme naše názory a hledáme své místo ve společnosti, poznáváme sami sebe.

➤ *Příroda*

Příroda nám dává příležitost k relaxaci, pohybu a poznání. Přírodu můžeme také chápat jako okolí, které nás obklopuje a s kterým jsme v neustálé interakci, může přispět k naší dobré náladě, zásobuje nás vodou, vzduchem, půdou a ohněm. Tyto zdroje jsou dále využívány v různých přípravcích a potravinách. Vhodně zvolená skladba stravy je také důležitým zdrojem wellness.

➤ *Vnitřní já*

Tento pilíř se týká naší schopnosti najít vnitřní rovnováhu a pohodu, sebeuspokojení a sebenaplnění. To je umožněno díky smyslům, které nám pomáhají získávat informace z okolí. Důležitým aspektem vnitřní spokojenosti je spokojenost se svým vnějším vzhledem, dále s fyzickou kondicí a se svým zdravím.

3.4. Typologie procesů a procedur

1. Tradiční

- Elektroterapie - je založena na působení různých forem elektrické energie na lidský organismus.

- Magnetoterapie - magnetické pole působí protizánětlivě, urychluje hojení a působí protiedémově.
- Peloidoterapie - využívá tepla a působení peloidů na lidské tělo, peloidy jsou látky, které vznikly přírodními procesy, dělíme je na slatiny, rašeliny a bahna.
- Thalassoterapie - založena na používání mořské vody, mořských řas, mořského bahna a mořského klimatu pro relaxaci a regeneraci organismu.
- Oxygenoterapie - je metodou, při níž je inhalován kyslík ze 40 až 60% směsi kyslíku a vzduchu pomocí masky, nosního katetru či v kyslíkovém stanu, účelem této terapie je zpomalení procesu tělesného a duševního stárnutí, příznivé působení na psychiku a posílení imunitního systému.

2. Netradiční

- Ajurveda - terapie pocházející z Indie, systém je založený na dodržování pravidel zdravé výživy, pravidelném cvičení, využívání příjemných a zároveň léčivých bylinných terapií, relaxaci, meditaci, pročišťování organismu, aromaterapii a terapii barvami, smyslem ajurvédy není jen léčba, ale hlavně prevence vzniku chorob.
- Shia tsu - terapie pochází z Japonska, doslovně znamená tlak prsty (SHI = prst, ATSU = tlak), řadí mezi masážní techniky, tato terapie využívá především práci prstů, dlaní, loktů, kolen, chodidel apod.
- Thajská masáž - vyžaduje dokonalou znalost těla, masáž spočívá v působení síly na tlakové body, uvolňuje svaly, klouby, šlachy, chodidla, natahuje páteř a přináší tělu celkové fyzické a psychické uvolnění, tím se liší od naší běžné masáže, která pracuje pouze se svaly.
- Akupresura - založená na tlaku na akupresurní body, metoda pracuje na principu uvolnění nahromaděné a zablokované energie, vede k celkovému zvýšení kondice organismu, rozšíření celkové hybnosti a pozitivní účinky má také na psychiku jedince.

- Akupunktura - spočívá v cíleném ovlivňování organismu stimulací přesně ohraničených míst na povrchu těla, tzv. aktivních bodů. Stimulace se obvykle provádí zavedením speciálních jehel na určitou dobu, nejčastěji se používá terapie za aplikace tepla, tlaku a masážních hmatů, elektrického proudu, světla a laserového světla, použití magnetů, baněk apod.
- Reiki - je práce s vesmírnou energií, zvyšuje energii, zmírňuje bolest, umožňuje hlubokou relaxaci a navozuje pocit harmonie, reiki energii může přijímat každý a předávat ji může pouze člověk zasvěcený do určitého stupně reiki od reiki mistra, používá ji mnoho masérů, fyzioterapeutů, zdravotních sester a lékařů.
- Watsu - terapeut se zákazníkem v teplé vodě pomalu otáčí, kolébá a houpá, cvičení má navodit fyzické a emoční uvolnění, tělo je masírováno odporem vody podporuje kardiovaskulární systém, povrchovou cirkulaci a metabolismus.
- Pivní lázně - zákazníci jsou jak lidé s kožními problémy nebo se špatným prokrvením končetin, pro něž jsou pivní lázně obzvláště vhodné, tak milovníci piva toužící po příjemném a neobvyklém zážitku, podmínkou pozitivního účinku pivního kalu a pivních kvasnic na lidské tělo je dodržení správné teploty a doby lázně a správné dávkování přísad, po dvaceti minutové pivní lázni často doprovázené konzumací čepovaného piva následuje v některých wellness centrech relaxace a odpočinek na lůžku z ovesné slámy, kde se tělo vypotí a uvolní, jinde se zákazníci pokrývají dekou z ovčího rouna, doba odpočinku po koupeli je nejméně 25 minut.
- Medová terapie - omlazuje pleť, osvěžuje ji a vyživuje, zároveň uvolňuje napětí zádočných a šíjových svalů a aktivuje vnitřní orgány, wellness centra a lázně nabízejí medové zábaly zad, masáže s medovým krémem a podobné procedury.
- Čokoládová terapie - slouží k uvolnění ztuhlého svalstva a k prevenci celulitidy, čokoláda významně tonizuje, vypíná a vyhlazuje pokožku, čokoládové aroma pozitivně působí na psychiku, některá wellness centra používají směs stoprocentní kvalitní čokolády a kokosového oleje.
- Zlatá masáž - jednu z nejluxusnějších procedur představuje zlatá masáž, při níž je aplikována směs čistého kokosového oleje a šupinek zlata, působí na zlepšení prokrvení pokožky, stejně jako vazivových tkání, ve kterých dochází pomocí

prokrvení k celkovému zpevnování, zlato zvyšuje obranyschopnost organismu, podporuje léčbu plic, hrtanu a očí, jeho přikládání urychluje průběh chřipkových onemocnění a oslabuje bolesti při revmatismu, zlato má značný vliv na kůži, dodává jí novou energii, oživuje ji, omlazuje a zpomaluje procesy stárnutí.

- Masáž lávovými kameny - používají se nahřáté lávové kameny, které dokáží akumulovat teplo (jsou nahřáty na teplotu 40 až 60 stupňů Celsia), masáž stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, umožňuje hlubokou relaxaci a vede k detoxikaci organismu.

3. Nelékařské péče

- Kosmetika
- Manikúra a pedikúra
- Perliny
- Aktivní odpočinek - nabídku pohybových aktivit jako jsou různé druhy sportu (squash, tenis, golf, míčové hry, aqua-aerobic, Pilates, jízda na koni), vycházky do přírody či taneční zábavy.⁷

3.5. Wellness jako životní styl

Wellness životní styl vede ke zlepšení zdraví a kvality života, k prodloužení života a k dosažení celkové životní pohody. Záleží na kvalitě našeho stravování, na naší vnitřní rovnováze, na vztahu k přírodě, na osobních návycích a v neposlední řadě také na péči, kterou věnujeme našemu tělu a osobnímu růstů.

⁷ CATHALA, H. *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 168 s. ISBN 978-80-247-2323-5

3.5.1. Propojení tělesného a duševního zdraví

Psychický a fyzický stav jedince spolu úzce souvisí. Od psychického stavu se odvíjí i míra zdraví jedince. Tělesné a duševní zdraví by mělo být v ideálním stavu v rovnováze, proto by se neměla péče a podpora ani jednoho či druhého zanedbávat. Nesmí se zapomínat na vlastní zodpovědnost za zdraví jak duševní tak tělesné.

1. Tělesné zdraví

Tělesné zdraví je odrazem všech prvků, které na fyzický stav člověka během jeho života působí. Měli bychom věnovat pozornost fyzické zdatnosti, zdravé výživě, kontrole a ovlivňování hmotnosti, prevenci chorob a onemocnění. Fyzické zdraví zároveň znamená nejen absenci tělesných nemocí, ale i maximální stupeň fyzické kondice a funkčnosti organismu.

Pro zlepšení fyzického zdraví se obecně doporučuje:

- udržování optimální hmotnosti,
- zlepšení kardiovaskulárního fitness,
- zlepšení svalové síly,
- docílení dostatečné ohebnosti těla,
- dodržování zdravé výživy,
- omezení příjmu zdraví škodlivých látek (např. cigarety, alkohol, drogy),
- dostatečná doba spánku.

Pravidelně vykonávané cvičení působí na mysl, která má možnost odpoutat se od starostí a přináší tak dobrou náladu. V poslední době už neplatí pravidlo „pro krásu se musí trpět“, které bylo v minulosti velmi rozšířené. Úmyslem wellness životního stylu a tím pádem filozofií wellness center a jiných zařízení, je poskytnout zákazníkům pocit rozmazlování, relaxace a odpočinku.

2. Duševní zdraví

Každou životní situaci doprovází emoce a ta ovlivňuje jedince v chování a citovém rozpoložení. Pro duševní zdraví je důležitý rozvoj vnitřní osobnosti. Zásadní je schopnost poznat zdroj radosti a naplnění v životě.

Psychoterapeutické cvičení je technika, která může být použita pro vlastní rozvoj osobnosti. Základním principem a hlavním cílem cvičení je naučit se kontrolovat své tělo a mysl, nenechat se ovládat emocemi a také uvědomit si vlastní odpovědnost za svůj stav.

Existují speciální techniky a programy, které se snaží naučit člověka správnému vnímání světa, přijmout vlastní já, vypořádat se se všedními i nevšedními starostmi uspěchaného života. Mnohdy pocit klidu a štěstí dokáže vyléčit choroby, na které už žádné léky nezabírají.

Obecná doporučení pro zlepšení duševního zdraví jsou následující:

- poznání sebe sama,
- zlepšení svých charakterových vlastností,
- vlastní relaxace a meditace,
- vyjádření svých pocitů,
- vypořádání se se stresem a napětím,
- hovoření o problémech,
- stálé sebezdokonalování ve znalostech a schopnostech.

3. Ostatní dimenze

Každý je ve vztahu s okolním světem, který na něj pozitivně i negativně působí. Snahou wellness životního stylu je být v harmonii se svým okolím, tedy blízkými lidmi, přírodou a ostatními. Hlavní myšlenkou je snaha o budování kvalitních vztahů v rodině, s přáteli. Komunikace s okolím by měla přinášet naplnění a obohacování.

Hlavní doporučení pro zlepšení sociální dimenze jsou:

- utužovat vztahy s blízkými lidmi,

- zaměřit se na kvalitu místo na kvantitu vztahů,
- vylepšit komunikaci.

Procedury podporující tělesné a duševní zdraví

K upevňování fyzického a duševního zdraví jedince slouží procesy a procedury nabízené zejména v rámci lázeňského wellness:

➤ *Floating*

Floating je rehabilitační a regenerační zařízení, které bylo vynalezeno v 60. letech v USA. Obsahuje 550 litrů roztoku, ve kterém je rozpuštěno 350 kg soli z Mrtvého moře. Roztok neustále cirkuluje přes filtrační jednotku, kde se nachází UV zářič a ohřívač vody. Zákazník může být dle přání masírován hydromasážními tryskami, které vypouštějí solný roztok. Floating simuluje prostředí Mrtvého moře, umožňuje tak beztlížné plavání těla na hladině a spolu s teplotou lázně vytváří ideální podmínky pro rehabilitaci a regeneraci fyzických i duševních sil. Levitace v teplé vodě přináší harmonii těla a duše a očišťuje tělo od stresu. Jistou nevýhodou floatingu může být klaustrofobní pocit, protože řada zařízení má tvar vajíčka, ve kterém není moc prostoru.

➤ *Hydropunktura*

Procedura je prováděna ve vaně, ve které jsou na dně umístěny trysky, které zajišťují podvodní masáž. Pod správným tlakem dochází k prokrvení a celkové masáži těla. Teplota vody ve vaně dosahuje 36 – 38 °C. Řízení celého procesu je automatické s možností nastavení části těla, které mají být masírovány a celkového času procedury. Tato procedura napomáhá relaxaci, celkovému uvolnění organismu, správnému prokrvení a prohřátí částí těla a dobré funkci lymfatického systému. Na zřetel by měly být brány různé žilní onemocnění a záněty, v těchto stavech se tato procedura nedoporučuje.

➤ *Skotské stříky*

Jedná se o stimulační techniku, při které je pokožka drážděna silnějším proudem vody ze vzdálenosti alespoň 3 m. Proud vody by měl působit na končetiny dostředivým směrem, na přední části trupu ve tvaru půlkruhu a na zadní části ve tvaru ležatých osmiček. Vyhnout se musí proud vody krku, hlavě, pohlavním orgánům a ěadrům. Dráždivější účinek mají stříky se střídáním teplé a studené vody. Začínají vodou teplou 38°C až 42°C, která je aplikována 30 až 40 sekund a pak se působí vodou studenou 18°C až 20°C po dobu 5 až 10 sekund.

Tato procedura má výrazný účinek na srdečně cévní, nervový systém, dále pak způsobuje lepší prokrvení dolních a horních končetin

➤ *Perličková koupel*

Procedura probíhá ve vaně, která je napuštěná vřidelní a mírně teplou vodou a je doplněná perlením stlačeného vzduchu, který probublává ze dna vany. Průměrná doba koupele je přibližně 20 minut a poté následuje suchý zábal. Koupel velice dobře působí na psychický stav jedince, protože navozuje uvolněný pocit a přispívá k celkové relaxaci.

➤ *Vířivá koupel*

Celková vířivá koupel je prováděna většinou v plastové tvarované vaně umožňující pohodlné sezení. Vířivého účinku je dosaženo za pomoci propojení nasáváním vody z vany a jejím zpětným návratem tryskami. Jedna trysková soustava je umístěna v přední části a druhá v sedací části vany. Voda při vířivé koupeli je vlažná až teplá. Koupel působí relaxačně na lidský organismus a navozuje příjemný pocit, zvyšuje prokrvení končetin.

3.5.2 Výživa jako součást zdravého životního stylu

Mezi důležité části wellness životního stylu neodmyslitelně patří správné složení stravy. Dodržování pravidel správné výživy vede k důležité prevenci před vznikem nemocí a zároveň přispívá ke zlepšení tělesného ale i duševního zdraví.

Nezáleží jen na přijímání zdravé stravy, ale důležitý je i způsob stravování. Řízením se dle správných stravovacích pravidel se docílí plnohodnotnějšího a delšího života. V poslední době, kdy dochází k wellness boomu, se lidé více zajímají o skladbu své stravy a velmi často chtějí znát nutriční hodnoty pokrmů, odkud suroviny pochází, jejich jakost a zda se jedná o produkty bio.

Bio produkty jsou relativně novým trendem i v oblasti wellness v ČR. Pojem biopotraviny znamená ekologicky vyprodukované potraviny od zemědělců, kteří se v péči o půdu a rostliny obejdou bez průmyslových hnojiv, jejichž zvířata dostávají kvalitní péči, vhodné krmivo a dostatek prostoru pro pastvu a odpočinek.

Díky stále většímu zájmu o bio produkty je jejich využití ve wellness centru marketingovou výhodou, která může pozitivně ovlivnit nákupní chování spotřebitele. Při řešení obsahu nabídky stravovacích zařízení ve wellness centrech je nezbytné klást si otázku zda do ní zařadit bio výrobky, které mohou bezesporu přispět k vyšší kvalitě a prestiži celého zařízení.

Vhodným výběrem stravy se docílí přísunu všech potřebných látek. Potřebné látky jsou získávány ze šesti základních složek výživy: sacharidů (cukrů), proteinů (bílkovin), lipidů (tuků), vitaminů, minerálů a vody. Tyto složky organismu dodávají energii, staví a udržují tělesné tkáně a regulují tělesné funkce. Energie je přeměněna ze sacharidů, proteinů a lipidů a pokud ji tělo nespotřebuje, ukládají se přebytečné látky ve formě zásobního tuku. Pro optimální výkonnost tělesných funkcí je nezbytné, aby všechny složky výživy byly v rovnováze. Nedostatek nebo nadbytek živin může mít zásadní vliv

na zdraví. Podstatou je tedy porozumět základním pravidlům zdravé výživy a dodržovat střídmost, vyváženost a rozmanitost ve výběru jídel.

Optimální složení stravy by mělo obsahovat 30 % tuku, 12 % bílkovin, 58 % sacharidů (10 % jednoduchých a 48 % složených).

Pyramida zdravé výživy

Potravinová pyramida slouží jako návod k sestavení denního jídelníčku. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střídmejší. Ve špičce jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.



Obr. 5.: Potravinová pyramida

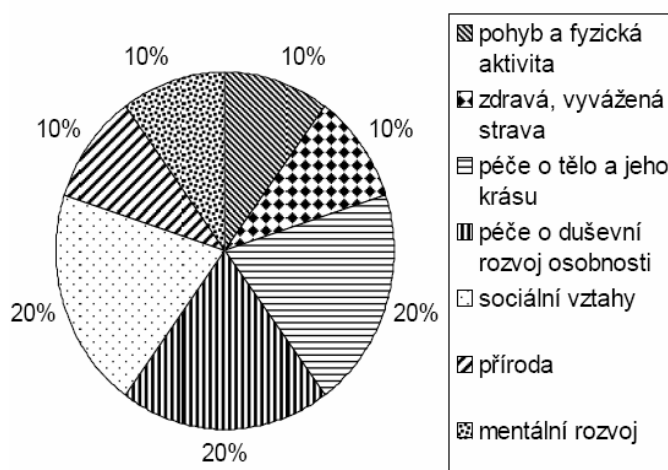
Zdroj: PODĚBRADSKÝ, J. Wellness v ČR, Vydalo: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha, 2008. 129 s.

3.5.3 Wellness pro dobítí energie

Žijeme v uspěchané době, neustále rostoucí životní tempo, zvyšující se nároky na člověka či dlouhodobé působení stresu vedou k tomu, že se řada lidí cítí vyčerpaná – bez energie. Jde především o psychický stav. Lidé hledají různé techniky jak získat zpět energii pro život. Již ze samotné podstaty slova wellness – tedy cítit se dobře a fit vyplývá, že wellness pomáhá získat ztracenou energii nazpět. Každý člověk je však individuum, které

má jiné potřeby. Proto i „optimální skladba wellness“ je u každého jedince odlišná. Lze si ji představit jako koláč, který má tyto složky, jejichž poměrné zastoupení je na každém z nás a může se měnit každý den. Jedná se o:

1. pohyb a fyzickou aktivitu
2. zdravou, vyváženou stravu
3. péči o tělo a jeho krásu
4. péči o duševní rozvoj osobnosti
5. sociální vztahy
6. přírodu
7. mentální rozvoj



Obr. 6.: Optimální skladba wellness

Zdroj: CATHALA, H. Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 168 s. ISBN 978-80-247-2323-5

Lidé hledají různé zdroje, které by pomohly obnovit ztracenou životní energii. Inspiraci často hledají v přírodě. Existují různé metody, které lze použít pro tento účel a zařazují se mezi wellness metody. Jedná se například o:

- klimatoterapii – pobyt ve zdravém prostředí a jeho působení na lidský organismus,

- helioterapii – léčba slunečními paprsky,
- naturoterapii – zahrnující všechny pozitivní vlivy přírody na lidský organismus,
- terapii bioenergií – přijímání energie z přírody (stromy, kameny, zvířata),
- harmonické mezilidské vztahy – přátelství, láska. ⁸

3.6. Wellness pro seniory

Na wellness je zajímavé to, že si najde zákazníky u všech věkových skupin obyvatel. Mladí lidé hledají nové zážitky, střední generace hledá únik před každodenním pracovním stresem a nejstarší generace se tímto způsobem snaží udržet fit, zabránit stárnutí. Nejvíce vyhledáván je osobami středního a staršího věku.

Jako cestovní ruch seniorů označujeme cestovní ruch starší generace. Není přesně daná věková hranice, od které je člověk zařazován do této skupiny. Podle některých pramenů je to už od 50 let, častější je však vymezení od 55 či 60 let. Senioři disponují větším množstvím volného času a tak mohou cestovat v průběhu celého roku, zvyšuje se také množství peněz, které jsou ochotni investovat do cestování a do péče o své zdraví.

Je dokázáno, že pravidelným cvičením, zdravou stravou a psychickou pohodou, tedy obecně naplněním wellness ideálů, může být kvalita života seniorů podstatně zlepšena. Senioři zůstávají aktivní stále déle a mají zájem o své zdraví dále pečovat, chtějí získat novou energii. Nabídka na trhu cestovního ruchu se tak stále více přizpůsobuje jeho specifickým potřebám. Lázeňská střediska, wellness centra i hotely nabízejí produkty speciálně určené tomuto segmentu.

Rok 2000 je považován za vznik seniorského cestovního ruchu v České republice a jedním z jeho nejdůležitějších motivů se staly lázeňské wellness programy, poznávací turistika a pobyty u moře.

Většina poskytovatelů lázeňských služeb v České republice nabízí svým zákazníkům balíčky různých wellness procedur za souhrnnou cenu. Vytváří tak speciální programy

⁸ PODĚBRADSKÝ, J. *Wellness v ČR*, Vydalo: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha, 2008. 129 s.

určené pro starší věkovou skupinu. Souhrnnou nabídku pak tvoří tzv. balíčky, ve kterých nalezneme jak lázeňské procedury, tak produkty wellness např. Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. vytvořily speciální program pro své zákazníky starší 55-ti let. Jeho cílem je zvýšit kvalitu života starších lidí. Účastníci pobytu jsou seznámeni s možnostmi aktivního stáří, zapomenou na samotu, podrobně se seznámí se svým zdravotním stavem a zvýší svoji fyzickou i psychickou kondici. Více informací o tomto seniorském balíčku je poskytnuto v podkapitole 7.3.

Zdravotní rizika některých specifických aktivit

Při přípravě wellness balíčků pro seniory musíme brát vždy v úvahu jejich zdravotní stav a zvýšené nároky na bezpečnost. Při delších wellness pobytech je vhodné zajistit stálou lékařskou službu v místě pobytu. Důležitou otázkou je také vybavení wellness centra, které by určitě mělo mít bezbariérový přístup. Zvážit bychom měli i výběr lokality. Není doporučován pobyt v extrémních podmínkách, které představují zvýšené zdravotní riziko pro starší generaci. Zdravotní riziko pro seniory představují vysoké teploty či náhlé změny teplot. Zvýšenou pozornost musíme věnovat pravidelnému pitnému režimu. Zvážit bychom měli dlouhé saunování, kryoterapii či pouhé přechody z klimatizovaných místností na ostré slunce a vysoké teploty. Vhodnější jsou aktivity, které se provádějí při běžných teplotách. Ze sportů lze jen doporučit např. pěší turistiku, v zahraničí se stala velmi populární tzv. Nordic Walking a své místo si získává i v ČR, vhodná je také jízda na kole.

Požadavky seniorů na wellness programy

Můžeme říci, že senioři preferují cestování ve skupinkách. Při zařizování zájezdů se většinou spoléhají na cestovní kanceláře a v menší míře si zařizují zájezdy sami přes internet. Požadují vysokou kvalitu všech čerpaných služeb. Preferují kompletní zajištění všech služeb, které jsou spojeny s wellness programem, velký důraz je přikládán pohodlí. S tím souvisí i fakt, že vybírají zájezdy, které jsou mimo sezónu či dny pracovního volna. To je dáno zejména tím, že nejsou omezeni množstvím volného času a také tím, že mimo

sezónu jsou obvykle nižší ceny. Jako doplněk relaxačního programu senioři jistě ocení různé poznávací, kulturní a vzdělávací akce.

➤ *Požadavky na ubytování*

Senioři preferují pobyt v teplém klimatu, přednost dávají klidným místům se specifickou atmosférou a také preferují vyšší třídu ubytování v hotelech a obdobných zařízeních. Jsou ochotni si za vyšší standard připlatit, ale očekávají odpovídající kvalitu produktu. Samozřejmostí je vybavení pokoje sociálním zařízením, bezbariérový přístup a častěji využívají ubytování v jednolůžkových pokojích. Seniorům je často poskytována sleva na ubytování, obvyklá je v rozmezí 3 až 5 %. Hotelové řetězce připravují speciální slevové karty, které jsou určeny pro seniory. V České republice je pro stálé zákazníky ubytovacích zařízení z řetězce OREA Hotels starší 55 let připraveno členství v programu Orea Hotels senior pass. Vlastníkovi této karty jsou nabízeny speciální slevy až 20 % z cen ubytování.

➤ *Požadavky na stravování*

Pokud chceme zabezpečit seniorům kvalitní stravování, měli bychom do přípravy zahrnout nutriční specialisty, kteří odborně sestaví správný jídelníček podle aktuálního zdravotního stavu či druhu diety. Je velmi důležité, aby strava byla podávána v pravidelných intervalech. Chuť k jídlu u seniorů podpoří jeho vizuální přitažlivost, lákavost a vhodné ochucení. Strava však vždy musí respektovat dietologické požadavky.

➤ *Požadavky na procedury*

Senioři preferují především procedury z oblasti medical wellness to znamená rehabilitace, vodoléčebné procedury a další. Usilují o zmírnění zdravotních problémů, které jsou spojeny s vyšším věkem. Obvyklou součástí wellness pobytů je také vstupní a výstupní prohlídka místním lékařem. V tomto bodě se úzce prolíná wellness a lázeňství. Kromě užívání si procedur mají senioři zájem propojit wellness služby i s poznáváním

okolí, jeho historií a místní tradicí. V západních zemích jsou hitem wellness pobyty, které jsou spojeny s kurzy vaření, při kterých si účastníci vyměňují zkušenosti z této oblasti.

➤ *Požadavky na pohybové aktivity*

Pohybové aktivity však musí respektovat aktuální zdravotní stav. Řada seniorů je přesvědčena, že když necvičili roky, není již možné v tomto věku začít, ale opak je však pravdou. Důležité je zvolit správný druh aktivity i s ohledem na to, aby je bavila. Cvičení také působí antidepresivně, má vliv na kvalitu spánku a utužují se při něm sociální kontakty.⁹

3.7. Wellness jako ekonomické odvětví

Lázeňství a wellness, obě tato odvětví často též označována jako wellness & spa, jsou významným segmentem v oblasti cestovního ruchu. Díky lidskému uvědomění si, že zdraví je jen jedno, je nepostradatelné a mnohdy i těžko nahraditelné, se ho lidé snaží chránit před negativními vlivy okolí spjatými s dnešním rychlým tempem a způsobem života. Snaha o zdravý životní styl se promítla i do požadavků na wellness služby, které pomáhají zdraví utužovat a vedou k dynamickému rozvoji této formy cestovního ruchu.

Wellness z ekonomického pohledu lze chápat jako souhrn ekonomických činností různých oborů a odvětví, které svými výsledky uspokojují potřeby zákazníků wellness center. Na trhu wellness služeb jsou poptávajícími zákazníci, kteří využívají služeb wellness center a nabízejícími provozovatelé jednotlivých wellness zařízení. Kvalita lidských zdrojů je v této oblasti považována za velice významnou složku.

Wellness zasahuje do mnoha sfér ekonomického a sociálního života společnosti. Výdaje na něj vynaložené a s ním spojené jsou součástí hrubého domácího produktu a přispívají přebytkové platební bilanci státu. Rozvoj tohoto oboru podporuje investiční činnost a zaměstnanost.¹⁰

⁹ SEIFERTOVÁ, V. *Marketing v lázeňském cestovním ruchu*. 1.vyd. Praha: Pragoline, 2003. 120 s. ISBN: 80-86592-00-6

¹⁰ KNOP, K. a kol.: *Lázeňství: ekonomika a management*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing s.r.o., 1999. 231 s. ISBN: 80-7169-717-6

4. Charakteristika Plzeňského kraje

Přijďte se podívat na krásný kraj s korálky rybníků, stužkami řek a nekonečnými lesy. Můžete tu čerpat energii, nasávat klid v horách, na samotách, vesničkách nebo v agroturistických objektech. Provázet Vás bude vůně luk a šum lesů, zpěv ptáků a hukot peřejí. Můžete sportovat nebo jen ležet u vody, relaxovat, koupat se a plavat. V historickém centru města Plzně s impozantní katedrálou, v rozkvetlých sadech kolem jádra města a proslavených pivnicích, kde se čepuje vyhlášené plzeňské pivo, na Vás dýchne kouzlo jedinečné pohostinnosti. Biskupská gotická katedrála sv. Bartoloměje s nejvyšší kostelní věží České republiky (102,6 m), pivovarské muzeum, přístupné historické podzemí... to je jen malý výčet lákavých cílů možných výletů.

Poloha

Plzeňský kraj se rozprostírá v jihozápadní části České republiky. Sousedí na severu s Ústeckým, na severozápadě s Karlovarským, na severovýchodě se Středočeským a na východě s Jihočeským krajem. Nejdelší hranici má na jihozápadě se Německem a to přímo s Bavorskem.



Obr. 7: Poloha Plzeňského kraje

Zdroj: Portál Regionálních Informačních Servisů [online]. [cit. 8.2. 2010].

Dostupný z: <<http://www.risy.cz>>

Plzeňský kraj zaujímá strategicky významnou polohu ve spojení východu a západu Evropy. Největší význam na území tohoto kraje má silniční doprava. Dopravní síť v regionu má výrazné uspořádání a tak je Plzeň významným dopravním uzlem.

Poloha Plzeňského kraje je také významná pro rozvoj cestovního ruchu. K hlavním cílovým skupinám klientů cestovního ruchu patří obyvatelé Německa a v rámci domácího cestovního ruchu pravidelně se vracějící obyvatelé větších měst České republiky. Největší počet německých turistů přichází do Plzeňského kraje přes hraniční přechody Rozvadov, Folmava a Železná Ruda.

Plzeňský kraj tvoří sedm okresů – Domažlice, Klatovy, Plzeň-sever, Plzeň-město, Plzeň-jih, Rokycany a Tachov.



Obr. 8: Okresy Plzeňského kraje

Zdroj: Portál Regionálních Informačních Servisů [online]. [staženo 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.risy.cz>>

Okresní úřady v České republice však 31. prosince 2002 ukončily svoji činnost. Území samosprávných krajů se od 1. ledna 2003 člení pro účely státní správy na správní obvody obcí s rozšířenou působností, které se dále člení na správní obvody obcí s pověřeným obecním úřadem. Kromě Plzně, která je statutárním městem již od roku 1990, vykonává rozšířenou působnost státní správy v Plzeňském kraji dalších 14 obcí a to: Blovice, Domažlice, Horažďovice, Horšovský Týn, Klatovy, Kralovice, Nepomuk, Nýřany, Přeštice, Rokycany, Stod, Stříbro, Sušice, Tachov.

Historie města Plzeň

Město Plzeň bylo založeno českým králem Václavem II v roce 1295 na soutoku řek Úhlavy, Úslavy, Radbuzy a Mže. Právě výhodná geografická poloha - mezi Prahou a zemskými hranicemi - mu umožnila rychlý ekonomický rozvoj.

Vysoká kulturní i hospodářská úroveň města se projevila v osobitém stavebním vývoji. Na přelomu 19. a 20. století jsou dokončovány náročné stavby veřejných budov jako jsou např. městské divadlo, Měšťanská beseda, muzeum apod. Zcela jedinečný je soubor 18 domů vyzdobených sgrafity dle návrhů Mikoláše Alše.

V období industrializace v 19. stol. byly v Plzni založeny známé průmyslové giganty a to strojírenský komplex Škoda a Plzeňský Prazdroj. Úsilí o zkvalitnění úrovně vzdělání vyvrcholilo v roce 1991 založením Západočeské univerzity.



Obr. 9: Znak města Plzeň

Zdroj: Oficiální stránky města Plzeň. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <[http:// www.plzen.eu](http://www.plzen.eu)>

Dále uvádím pár zásadních údajů v historii města Plzeň:

1421: Žižka poprvé a neúspěšně obléhal Plzeň

1427: husité obléhali město, dále jej obléhali roku 1431 a 1433 - 1434

1507: velký požár, při němž shořely až dvě třetiny města

1599: císař Rudolf II. utekl před morem do Plzně a tak se město stalo dočasně hlavním městem říše

1695: v Plzni je popraven Jan Sladký Kozina, vůdce chodských rebelů, jeho tělo viselo na šibenici přes jeden rok

1835: požár věže kostela sv. Bartoloměje na náměstí Republiky

1840: studoval v Plzni Bedřich Smetana

1856: zemřel v Plzni J. K. Tyl, pochován je na Mikulášském hřbitově

1945: je v Plzni zřízena lékařská fakulta Univerzity Karlovy

1989: historické jádro města je prohlášeno městskou památkovou rezervací, mezi cenné stavební památky patří zejména gotický chrám sv. Bartoloměje, barokní přestavby budov arciděkanství a františkánského kláštera, renesanční radnice či židovská synagoga

1991: je založena Západočeská univerzita

Obyvatelstvo

Svou rozlohou je Plzeňský kraj třetím největším krajem, avšak po Jihočeském kraji je druhým nejméně zalidněným krajem v České republice. Na celkovém počtu obyvatel České republiky se podílí 5,4 procenty. V současnosti je Plzeň čtvrtým největším městem v Česku, žije zde více než 30% obyvatelstva Plzeňského kraje.

Kraj patří v rámci Česka k oblastem s dlouhodobě nižší mírou nezaměstnanosti, která se pohybuje okolo 7 %.

Tab. 2: Údaje o rozloze a obyvatelstvu Plzeňského kraje

Rozloha	7 561 km ²
Počet obyvatel (k 30.9.2009)	571 515
Počet obyvatel na 1 km ²	73
Počet obcí s rozšířenou působností	15
Počet obcí s pověřeným obecním úřadem	35
Počet obcí	501
Počet částí obcí	1544
Podíl městského obyvatelstva (obce se statutem města)	67,3 %
Podíl obyvatelstva ve městech s 10 000 a více obyvateli	43,8 %

Zdroj: Český statistický úřad. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.czso.cz>>

Doprava

Plzeňským krajem prochází důležitá dálnice D5 z Prahy kolem Plzně do Bavorska. Další důležité silnice vedou do Strakonice, do Karlových Varů, do Stříbra a do Mostu.

Město Plzeň je i důležitý železniční uzel, ve kterém se sbíhají trati do Rokycan a Prahy, do Mladotic, Žatce a Mostu, do Nýřan a Domažlic, do Mariánských Lázní a Chebu, do Klatov, do Nepomuku, Strakonice či Českých Budějovic.

V Plzeňské aglomeraci funguje integrovaný dopravní systém Integrovaná doprava Plzeňska.

Průmysl

Mezi nejvýznamnější průmyslová odvětví v Plzeňském kraji patří strojírenství, výroba a distribuce energií, potravinářství, průmysl stavebních hmot a keramiky nebo hutnictví. Společnosti s účastí zahraničního kapitálu představují přibližně 3,4 % podíl na celkovém počtu průmyslových podniků v kraji, právě tato hodnota dvojnásobně převyšuje celorepublikový průměr.

K nejvýznamnějším nerostným surovinám kraje patří kaolin používaný k výrobě porcelánu. Jeden z rozsáhlých povrchových lomů se nachází nedaleko Kaznějova.

Ekonomika

Plzeňský kraj zaujímá pozici průměrně ekonomicky rozvinutého kraje. Na tvorbě hrubého domácího produktu České republiky se podílí přibližně 5,5 % a v podílu tvorby HDP na obyvatele zaujímá mezi kraji páté místo, především díky ekonomické výkonnosti města Plzně, která podle odhadů vytváří téměř dvě třetiny celkového HDP Plzeňského kraje.

V Plzeňském kraji působí řady významných firem z oblasti strojírenství (např. Škoda Plzeň), výroby alkoholických nápojů (Pivovar Prazdroj, Bohemia Sekt Starý Plzenec, Stock Plzeň), keramické výroby, energetiky (Plzeňská teplárenská, Plzeňská energetika).

Věda a vzdělání

V kraji působí 63 středních škol, z nichž nejvíce v krajském městě Plzeň. V Plzni také sídlí dvě vysoké školy a to Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Plzni, která byla založena v roce 1945 dekretem prezidenta Beneše a Západočeská univerzita, která vznikla v roce 1991 transformací bývalé Vysoké školy strojní a elektrotechnické. V současnosti se univerzita skládá z osmi fakult: ekonomická, fakulta aplikovaných věd, pedagogická, elektrotechnická, filozofická, právnická, strojní a zdravotnických studií. V Plzni působí také výzkumný ústav Škoda spojený se stejnojmennou firmou.

Silné a slabé stránky kraje

Silné stránky kraje:

- výhodná geografická poloha regionu pro rozvoj hospodářství,
- silné komplexně vybavené a dostupné sídelní město Plzeň,
- tradice průmyslové výroby, oborová různorodost,
- bohatý přírodní a kulturně - historický potenciál,
- kvalifikovaná pracovní síla,
- dvě vysoké školy univerzitního typu - 8 fakult,
- celkově dobrá kvalita životního prostředí,
- nižší míra nezaměstnanosti ve vztahu k ČR a ostatním regionům,
- relativně hustá dopravní síť s napojením na sousední státy

Slabé stránky kraje:

- nedostatečná vybavenost rozvojových ploch technickou infrastrukturou,
- rozdíly v rozložení ekonomických subjektů a výkonnosti ekonomiky,
- špatná dopravní obslužnost a úroveň služeb na venkově a v příhraničí,
- nízká mobilita obyvatel způsobená nedostatečnou nabídkou bydlení,

- nízká hustota obyvatelstva, velké venkovské oblasti,
- nesoulad mezi nabídkou a poptávkou na trhu práce,
- nedostatečná a málo účinná podpora malého a středního podnikání ¹¹

Turistické atraktivity

Pro cestovní ruch jsou v kraji velmi příznivé podmínky. Nejen město Plzeň nabízí mnoho kulturních památek, zajímavé je i jeho historické podzemí, k často navštěvovaným místům patří zoologická a botanická zahrada města. Ke kulturním památkám kraje patří např. barokní zámek Manětín, zříceniny gotických hradů Radyně a Buben, klášterní konvent v Plasích, renesanční zámek Kačarov, vodní hrad Švihov, renesanční zámek Horšovský Týn, zámek Kozel, klášter v Kladrubech, hrad Kašperk a mnoho dalších. Také Domažlice a jejich tradiční Chodské slavnosti přitahují pozornost mnoha návštěvníků. Pro sjezdové i běžecké lyžování je zde mnoho upravených sjezdovek a běžeckých tras. K rekreaci a k zlepšení zdravotního stavu je možno využít pobytu v Konstantinových Lázních, které jsou zaměřeny na prevenci, léčbu a rekonvalescenci kardiovaskulárních chorob, na léčení pohybového aparátu, látkové výměny a dýchacího ústrojí. K dalším místům vhodným pro rekreaci v Plzeňském kraji patří přehradní nádrž Hracholusky a vodáky hojně využívaná řeka Berounka.

NÁMĚSTÍ REPUBLIKY V PLZNI

Nachází se v historickém centru města, v době jeho založení bylo jedno z největších náměstí v Evropě, jeho rozměry činí 139 × 193 m (náměstí je obdélníkového tvaru). Nachází se na něm mnoho památek, historických i významných budov (například radnice či budova arciděkanství) a uprostřed náměstí stojí katedrála svatého Bartoloměje, která je dominantou současné Plzně. Věž je vysoká 102,26 metrů, jde o nejvyšší kostelní věž v Čechách. Na vyhlídku ve výšce 62 metrů vede 301 schodů.

Otevírací doba katedrály: duben - září: středa až sobota 10.⁰⁰ – 16.⁰⁰

říjen - prosinec: středa až pátek 10.⁰⁰ – 16.⁰⁰

¹¹ *Oficiální stránky města Plzeň.* [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.plzen.eu>>

Vstupné: 20,- základní 10,- snížené

Otevírací doba věže katedrály: leden - prosinec: pondělí až neděle 10.⁰⁰ – 18.⁰⁰
poslední prohlídka se koná v 17.²⁰

Vstupné: 30,- dospělí 20,- děti



Obr. 10: Náměstí Republiky v Plzni

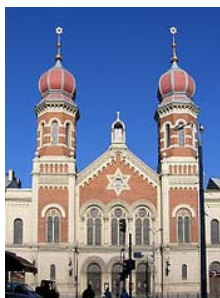
*Zdroj: Turistů ráj. [online]. [cit. 10. 3. 2010]. Dostupný z:
<<http://www.turisturaj.cz>>*

SYNAGOGA V PLZNI

Synagoga v Plzni je druhou největší synagogou v Evropě a třetí největší na světě. Základní kámen byl položen v roce 1888. Vzhled stavby se snaží zdůraznit skutečnost, že nejde o křesťanský kostel, proto je synagoga je vyzdobena orientálními ornamenty. Je postavena v maursko-románském slohu. Velkolepá stavba dnes slouží jako výstavní a koncertní sál.

Otevírací doba: 19. duben - červen: denně kromě soboty 11.⁰⁰ – 17.⁰⁰
červenec - srpen: denně kromě soboty 9.³⁰ – 17.⁰⁰
září - říjen: denně kromě soboty 11.⁰⁰ – 17.⁰⁰

Vstupné: 20,- dospělí 10,- děti 30,- cizinci 100,- s průvodcem



Obr. 11: Velká synagoga v Plzni

Zdroj: Wikipedia. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:

<<http://www.wikipedia.org>>

PLZEŇSKÝ PIVOVAR

Právě v plzeňském pivovaru se v polovině 19. století odehrála revoluce v pivovarnictví. Poprvé v historii lidstva bylo vyrobeno pivo, jak jej známe dnes - hořký nápoj zlatavé barvy, se sněhobílou pěnou. Dnes je pivovar živým místem, kde se prolíná tradiční výrobní postup piva Pilsner Urquell s nejmodernějšími technologiemi pivovarnictví. Rozvíjí se tak unikátní památka, která láká nejen všechny znalce a milovníky dobrého piva. Prohlídku pivovaru lze spojit s i prohlídkou Pivovarského muzea a ochutnávkou 0,3l piva Pilsner Urquell.

Z budovy Pivovarského muzea se vstupuje do plzeňského historického podzemí. Prohlídka vede labyrintem chodeb, sklepů a studní, který byl pod městem budován již od 14. století. Svým rozsahem 17,5 km chodeb se řadí k největším historickým podzemím ve střední Evropě.

Prohlídky: pondělí - neděle od 12.³⁰, 14.⁰⁰ a 16.⁰⁰ (čeština)
pondělí - neděle od 12.⁴⁵, 14.¹⁵ a 16.¹⁵ (angličtina)
pondělí - pátek od 14.³⁰ a sobota - neděle od 13.⁰⁰ a 14.³⁰ (němčina)

Ceník prohlídek: Pivovar a Pivovarské muzeum v češtině 200,- a v cizím jazyce 250,-

Pivovarské muzeum v češtině 70,- a v cizím jazyce 90,-

Pivovar v češtině 120,- a v cizím jazyce 150,-

Plzeňské podzemí dospělí 45,- děti 30,-



Obr. 12: Plzeňský pivovar

*Zdroj: Plzeňský prazdroj. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:
< <http://www.prazdroj.cz> >*

🌈 ZOOLOGICKÁ A BOTANICKÁ ZAHRADA V PLZNI

Zoo Plzeň je druhá nejstarší zahrada v České republice. Pod jedinou střechou zde naleznete kromě zoologické zahrady i botanickou zahradu a od roku 2006 také unikátní DinoPark s napodobeninami dinosaurů ve skutečné velikosti. Zajímavé je, že 70% druhů zvířat chovaných v Plzni nechová žádná jiná česká ani slovenská zahrada. V DinoParku je umístěno i 3D kino, návštěvník si zapůjčí 3D brýle a díky nim dokáže film vnímat plasticky, vzniká tak iluze trojrozměrné projekce. Vstupné do 3D kina se neplatí a je obsaženo v ceně vstupenky do DinoParku.

Zoo a botanická zahrada: listopad – březen: denně 9.⁰⁰ - 17.⁰⁰, dospělí 90,- děti 60,-

duben – říjen: denně od 8.⁰⁰ - 18.⁰⁰, dospělí 60,- a děti 40,-

DinoPark: duben – říjen: denně od 8.⁰⁰ - 18.⁰⁰, dospělí 90,- a děti 60,-

Zoo a botanická zahrada + DinoPark: duben – říjen: denně 8.⁰⁰ - 18.⁰⁰, dospělí 150,- a děti 100,-



Obr. 13: Plzeňská Zoo



Obr. 14: DinoPark

Zdroj: Internetové stránky www.zooplzen.cz

Zdroj: Internetové stránky www.dinopark.cz

🚩 KLÁŠTER PLASY

Perla barokní architektury se nachází 25 km severně od Plzně. Roku 1144 král Vladislav I. vydal zakládající listinu pro klášter. Z původní středověké dispozice se dochovala jen část, jelikož celý klášter byl vypálen husity v roce 1421. Současnou podobu získal areál barokní přestavbou v 17. století, na které se podíleli především stavitelé Mathey a Santini-Aichel. V budově, která je založena na 5 100 dubových pilotách na bažinaté půdě, je umístěna stálá expozice, která představuje barokní architekturu a umění.

Otevírací doba: duben a říjen: jen sobota, neděle od 9.⁰⁰ – 15.⁰⁰
květen a září: úterý – neděle od 9.⁰⁰ – 16.⁰⁰
červen až srpen: úterý – neděle od 9.⁰⁰ – 17.⁰⁰

Vstupné: dospělí 60,- děti 40,-



Obr. 15: Klášter Plasy

*Zdroj: Klášter Plasy. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:
<<http://www.klaster-plasy.cz>>*

🚩 RABŠTEJN NAD STŘELOU

V současné době má toto městečko 25 stálých obyvatel, je považováno za nejmenší historické město nejen v České republice tak i ve střední Evropě. Nejzajímavějšími památkami v je židovský hřbitov, kamenný most přes řeku Střelu, barokní zámek - bohužel v soukromém vlastnictví a pro veřejnost nepřístupný, kostel Panny Marie Sedmibolestné a v horní části městečka se na kopci vypíná zřícenina gotického hradu Rabenstein ze 14.století.



Obr. 16: Pohled na klášter a kostel v Rabštejně

*Zdroj: Rabštejn nad Střelou. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:
<<http://www.rabstejnnadstrelou.wz.cz>>*

🚩 KLADRUBY

Nenechte se názvem mýlit, tímto městečkem nejsou koňmi proslavené Kladruby. Tyto Kladruby se rozkládají v klidné lesnaté krajině vzdálené přibližně 30 km západně od Plzně. Nachází se zde starobylý klášter s bohatou historií, nádherné Santiniho dílo, vsazené jako drahokam nad údolím řeky Úhlavky, vytváří s okolními lesy nezapomenutelný zážitek. Kníže Vladislav I. klášter založil již na počátku 12. století, avšak současná podoba pochází z 18. století. Nejpozoruhodnější součástí kláštera je barokně-gotický kostel.

Otevírací doba: duben – květen a září – říjen: úterý až neděle od 9.⁰⁰ - 16.⁰⁰ hod
červen – srpen: úterý až neděle od 9.⁰⁰ - 17.⁰⁰ hod

Vstupné: dospělí 120,- děti 90,-



Obr. 17: Klášter Kladruby

*Zdroj: Kladruby. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:
<<http://www.kladruby.euweb.cz>>*

🚦 ŠIKMÁ VĚŽ V DOMAŽLICÍCH

Městečko Domažlice se nachází v malebné chodské krajině, které bylo založeno v polovině 13. století Přemyslem Otakarem II. Původně tudy vedla obchodní cesta z Bavor do Čech. K dominantám města patří arciděkanský kostel Narození Panny Marie s vysokou věží, která je vysoká 56 metrů a je o celých 70 centimetrů odchýlená od svislé osy. To je důsledkem poměrně mělkých základů, na kterých byl objekt vystavěn. Věž má 12 pater a návštěvník musí zdolat celkem 194 schodů. Domažlická "šikmá" věž nabízí krásný výhled na město i přilehlé okolí. Návštěvník může shlédnout i Chodský hrad, Muzeum Chodska, zbytky městského opevnění, Dolejší bránu na náměstí či navštívit Domažlice v letních měsících, kdy se zde každoročně pořádají známé Chodské slavnosti společně s Vavříneckou poutí.

Otevírací doba: každá sobota od 11.⁰⁰ – 15.⁰⁰ hodin

Vstupné: jednotné 20,-



Obr. 18: Šikmá věž v Domažlicích

*Zdroj: Turistů ráj. [online]. [cit. 8. 2. 2010]. Dostupný z:
<<http://www.turisturaj.cz>>*

🚦 HORŠOVSKÝ TÝN

V Horšově stál ve 12. století opevněný biskupský dvorec, který v polovině 13. století přestal vyhovovat požadavkům své doby. Proto byl v blízké osadě zvané Týn - později Horšovský - vystavěn opevněný gotický hrad. Okolo roku 1535 toto panství získal do svého držení významný český rod pánů z Lobkovicz, který přestavěl toto polorozbořené sídlo na zámek v renesančním slohu. V této podobě se zámek dochoval až do dnešní

doby. V roce 1996 byl celý areál prohlášen Národní kulturní památkou. Do tohoto areálu nepatří jen hlavní zámecká budova, ale i budova purkrabského paláce a přírodní park s Glorietem, Loretánskou kaplí a Vdovským domem. Dnes se zámek řadí k nejvíce zpřístupněným památkovým objektům v České republice, v hlavní sezóně nabízí návštěvníkům šest návštěvních okruhů s celkovou dobou prohlídky přes 5 hodin.

Otevírací doba: duben: sobota, neděle, svátky 9.⁰⁰ – 16.⁰⁰
květen, září a říjen: denně kromě pondělí 9.⁰⁰ – 16.⁰⁰
červen - srpen: denně kromě pondělí 9.⁰⁰ – 17.⁰⁰

Vstupné: Hrad: 30,- dospělí a 20,- děti Zámek: 40,- dospělí a 30,- děti
Kuchyně: 25,- dospělí a 15,- děti Mitsuko: 30,- dospělí a 20,- děti
Purkrabství: 30,- dospělí a 20,- děti Erbovní sál: 20,- dospělí a 10,- děti



Obr. 19: Zámek v Horšovském Týně

*Zdroj: Horšovský Týn. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:
< <http://www.horsovskytytn.cz> >*

ČERNÉ JEZERO

Černé jezero je největší ledovcové jezero na Šumavě a zároveň i největší jezero v České republice, patří mezi nejkrásnějších šumavská jezera. Jméno dostalo podle své zdánlivě černé vody, tento dojem je dán hlavně hloubkou jezera a odrazem okolních lesů v jeho hladině. Jezero dosahuje hloubky až 40 m a rozlohu má 18,5 ha.



Obr. 20: Černé jezero

*Zdroj: Šumava region. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:
< <http://www.sumavaregion.cz> >*

KLATOVSKÉ KATAKOMBY

Klatovské katakomby byly budovány pod jezuitským kostelem v letech 1656 – 1676. Sloužily jako pohřebiště příslušníků jezuitského řádu a jeho dobrodinců z řad šlechty, vojska a měšťanů. Těla položená v dubových rakvích byla obložena chmelem. Působením vzduchu dovedeného do krypt důmyslným systémem větracích kanálů došlo k jejich postupnému vysušení – k mumifikaci – a nyní váží 8 – 10 kg.

Otevírací doba: květen až září: denně 9.⁰⁰ – 12.⁰⁰ a 13.⁰⁰ – 17.⁰⁰
duben a říjen: jen sobota, neděle, svátky

Vstupné: dospělí 40,- děti 20,-



Obr. 21: Jezuitský kostel v Klatovech

*Zdroj: Kudy z nudy. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:
< <http://www.kudyznudy.cz> >*

AEROKLUB PLASY

Tento aeroklub se nachází asi 20 km od Plzně ve směru na Most, založili ho fandové letectví již v roce 1946. V areálu se nachází moderní provozní budova, hangár až pro 20 letadel, opravárenská služba a sklady pohonných hmot. Klub nabízí lety na kluzácích, motorových letadlech a parašutismus. Trasu rekreačního nebo vyhlídkového letu si mohou zákazníci určit sami nebo si zvolit z nabízených tras po dohodě s pilotem.

Kontakt: telefon: +420 373 322 029 e-mail: info@akplasy.cz www.akplasy.cz



Obr. 22: Rekreační létání

*Zdroj: Aeroklub Plasy. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:
< <http://www.akplasy.cz> >*

VOLNOČASOVÉ CENTRUM OFFPARK

Offpark je první volnočasové outdoorové centrum na Šumavě, které nabízí celou řadu adrenalinového a sportovního vyžití. Zážitkové aktivity jsou soustředěny a organizovány do brány Šumavy, města Sušice, a jejího blízkého okolí. Outdoorové centrum Offpark je postaveno na organizovaném zážitku pod vedením a dohledem zkušených instruktorů. Provoz Offparku je celoroční, ale většina aktivit se nejlépe prožívá od jara do podzimu. Toto centrum nabízí aktivity jako jsou Tarzaní skok (250 Kč), rafting (1200 Kč za raft na 4 hodiny), paragliding (1500Kč), tandemový seskok (5500 Kč za seskok), možnost potápění (1 700 Kč na osobu na 3hodiny) a vypůjčení si skákacích bot (250 Kč na hodinu), odreagovat se na lezecké stěně (80 Kč na 2 hodiny) nebo projít si lanový park (350 Kč na 3 hodiny).

Kontakt:telefon + 420 604 733 804 www.offpark.cz



Obr. 23: Potápění

Zdroj: Volnočasové centrum Offpark. [online]. [cit. 8.2. 2010].

Dostupný z: <<http://www.offpark.cz>>

🌈 EKOFARMA ŠUMAVA

Farma vznikla v roce 1996 v podhůří Šumavy, v krásné oblasti Nýrska. Jsou zde chovány koně, ovce, oslík, krávy nebo králíci. Na farmě si můžete nakoupit faremní produkty jako jsou vejce, ovoce, jateční kachny a husy nebo jateční jehňata. Provozovatelé farmy nabízí zajištění zemědělských služeb jejich technikou např. sečení luk (500 Kč/ha), sušení sena, jeho nahrabování a balení. Návštěvníci si mohou vyzkoušet péči o zvířata s hospodářem nebo si vyjet na koních. K dispozici je plně vybavený apartmán se samostatným vchodem, kuchyňkou a sociálním zařízením.



Obr. 24: Koně na Ekofarmě Šumava

Zdroj: Ekofarma Šumava. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:

<<http://www.ekofarmasumava.eu>>

5. Wellness služby v Plzeňském kraji

Wellness se dá popsat jako péče člověka o jeho tělesné i duševní blaho, cílem je aby se jedinec cítil dobře a také aby zabránil procesu stárnutí. Můžeme ovlivnit délku svého života až z 80%, k prodloužení nám mohou pomoci i pravidelné návštěvy ve wellnessu.

❖ Darovanský dvůr Resort

Tento komplex leží nedaleko dálnice Praha – Plzeň. Uprostřed nedotčené přírody zde naleznete kromě komfortního ubytování a gastronomických služeb, vše potřebné pro pořádání kongresů, školení, večírků, svateb, adrenalinové sporty, golf, koně, tenis, kanoe, čtyřkolky, bowling, laser game a také wellness centrum – Vitální svět. Toto wellness centrum je vybudováno ve starořímském stylu, klienti mohou využít bylinkovou nebo solní inhalaci, římskou koupel – páru, saunu s ochlazovacím bazénem, ochlazovací sprchu Letní déšť, whirlpool, masáž nohou, medovou či čokoládovou masáž a pro relaxaci slouží meditační místnost Noční obloha či Amorova komnata.

Kontakt: www.darovanskydvur.cz

❖ Antické lázně

Antické a egyptské lázně se nacházejí v památkově chráněné zóně V Plzni Bolevci, jsou součástí kavárny a čajovny Relax. Pro klienty je zde připravena hydromasážní vana v egyptském chrámu, sauna v řeckém stylu a pára s vonnou esencí. K procedurám je doporučován speciální zázvorový nápoj, který pomáhá k lepšímu prokrvení pokožky. Novinkou je přístroj Crazy Fit Massage sloužící pro rehabilitaci ale i celkovou masáž těla, pomáhá snižovat stres a projevy celulitidy. Majitelka plánuje přístavbu odpočívárny ve tvaru pyramidy a solární louku se sochami z Kréty.

Kontakt: www.antickeaegyptskelaznezblochova.webnode.cz

❖ Polárium

Společnost BGE Polaris nabízí moderní lázeňskou metodu celotělové chladové terapie. Principem kryoterapie v poláriu je využívání střídavých účinků extrémních teplot -110° až -160°C a pokojových teplot na lidský organismus. Podmínkou je absolvování základní vstupní lékařské prohlídky, procedura probíhá v uzavřené místnosti ve speciálním oděvu. Kryoterapie pomáhá při onemocnění kloubů a páteře, senné rýmě, bolestech svalového aparátu, po kosmetických a plastických operacích, při migréně, přepracování apod..

Kontakt: www.bge-group.com

❖ Antika wellness

Heslo tohoto zařízení zní: „Antika Wellness - poznejte svět, kde Vás budou hýčkat!“. Jejich cíl potvrzuje i zajímavá nabídka služeb, ve které se vyskytuje kolagenové ošetření pleti, masáže (čokoládové, regenerační, medové nebo pomocí lávových kamenů), koupele, program Revoluční hubnutí Wellness Trend, infrakabina (nahrazuje klasické saunování, jedná se o přenos tepla infračerveným zářením) nebo Galvanická žehlička sloužící proti celulitidě a vráskám, zvyšuje pružnost pokožky a odplavuje tuky.

Kontakt: www.antikawellness.cz

❖ Studio Carpe Diem

Středisko zahrnuje jak relaxační a vzdělávací centrum, tak i anticelulitické a regenerační studio. V relaxačním centru nabízí kyslíkovou terapii, body detox, uhličitou koupele, masáže, saunu, hodiny aerobiku a kalanetiky, lymfodrenáže nebo čínskou medicínu Dr. Wanga. Návštěvníci mají možnost absolvovat ve vzdělávacím centru rekvalifikační kurzy pro maséry, provozovatele solária, kadeřníky, dále se zúčastnit kurzů lymfomasáže, baňkování, thajské masáže či indické olejové masáže hlavy.

Kontakt: www.carpediem.cz

❖ Salon zdraví

V masážním salonu ve Stříbře provádí procedury vedoucí k relaxaci a odreagování, to zahrnuje jak masáže – thajské, havajské, medové, Spinal Touch (slouží k obnovení správného postoje těla), tak i tejpování neboli zpevňování kloubů, baňkování či Reiky (jedná se o harmonizaci energetických center tzv. čaker).

Kontakt: www.ag-zdravi.cz

6. Lázeňská zařízení v Plzeňském kraji

V Plzeňském kraji jsou vyhlášené pivní lázně Chodovar, dále se zde nacházejí lázně Letiny, které slouží převážně klientům s Alzheimerovou chorobou, demencí, schizofrenií či Parkinsonským syndromem a za zmínku stojí také Lázeňský dům Chudenice a Vzdušné lázně Špičák. Lze říci, že Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. ve svém oboru nemají konkurenci v tomto kraji, jsou to totiž jediné lázně, které se zaměřují na léčení a prevenci kardiovaskulárních chorob.

➤ Pivní lázně Chodovar

Historický areál pivovaru v Chodové Plané je turisty velmi vyhledávaný a to nejen kvůli pivovaru samotnému, ale také i kvůli stylové restauraci umístěné v části skalního labyrintu sklepů, pivovarskému muzeu, wellness hotelu U Sládka*** s originálními pivními lázněmi či beerrarium v historické budově sladovny. V zahradě pivovaru se každoročně pořádají slavnosti piva a závod mistrovství Evropy v koulení pivních sudů.

V pivních lázních se využívají léčebné účinky teplé minerální vody, piva, surovin pro výrobu piva, produktů vznikajících při výrobě piva a také klasické či speciální masáže. Právě pivní lázně zahrnují léčivé zábaly, přísadové koupele, masáže a pitné kúry.

Pivní koupel je připravena v rehabilitační vaně z vody a minerální vody o teplotě 34⁰C. Přísadu tvoří tmavé Koupelové pivo, živá kultura pivovarských kvasnic, chmelové mláto a směs bylin. Hladinu lázně pokrývá charakteristická pivní pěna karamelové barvy a místnost je aromatizovaná vůní čerstvě uvařeného černého piva. Doba pobytu v lázni je 20 minut, následuje 25 minut relaxace na lůžku, kde je klient zabalen do prostěradla a deky z ovčího rouna. Cena jedné pivní koupele je 600,-.

Léčebné zábaly využívají sladového mláta, které je zahřáté na teplotu 38⁰C až 42⁰C a po konzultaci s klientem je přiloženo na problematická místa např. šíje, klouby, ramena, kyčle, ruce. Postupné prohřívání vede k ustoupení artrotických bolestí a zvyšuje prokrvení. Teplé zábaly na 20 minut v pivním mlátě stojí 350,-.

Masáže jsou doporučovány jako doplnění koupelových procedur. Klient si zde může objednat klasickou, lymfatickou masáž, reflexní masáž plosek nohou, masáž lávovými kameny, klimaterapii či pohybovou terapii.

Pitná kúra pomocí minerální vody ILSANO je vhodná při potížích vysokého krevního tlaku, výskytu močových kamenů a při metabolických poruchách. Voda MLADINKA obsahuje mnoho vitamínů, má uklidňující efekt, stimuluje činnost ledvin a posiluje celý organismus.

Výše zmíněné procedury mají léčebný účinek na pleť a vlasy, uvolňují svaly, prohřívají klouby a podporují imunitní systém organismu, léčí lupénku a akné.¹²

➤ **Lázně Letiny**

Komplex Lázní Letiny funguje jako nestátní zdravotní zařízení, má velmi dlouhou léčebnou tradici a slouží převážně klientům s Alzheimerovou chorobou, demencí, schizofrenií, organickými poruchami s bludy či Parkinsonským syndromem, seniorům a zdravotně postiženým osobám. Lázně mají kapacitu 132 klientů v rámci lázeňských domů Vltava a Labe. Součástí areálu je i dům Morava, ve kterém je poskytována nepřetržitá ošetrovatelská péče o kapacitě 20 lůžek. Klientům v zařízení je k dispozici pracovnice volnočasových aktivit, která využívá pracovních činností klientů k dosažení soběstačnosti, podle zdravotního stavu mohou klienti podnikat vycházky do okolí lázní a lázeňského parku i k proslulému zřídлу pod kapličkou svatého Vintíře.¹³

➤ **Lázeňský dům Chudenice**

Lázeňský dům se nachází v historickém centru obce, nedaleko zámku slavného rodu Černínů, množství cyklistických a turistických tras přímo vybízí ke skloubení sportovních aktivit s lázeňskými procedurami jakými jsou lymfodrenáž dolních končetin,

¹² *Pivní lázně Chodovar*. [online]. [cit. 16.2. 2010]. Dostupný z: < <http://www.chodovar.cz> >

¹³ *Lázně Letiny*. [online]. [cit. 16.2. 2010]. Dostupný z: < <http://www.lazneletiny.cz> >

balneoterapie, aromaterapie, vířivka, masáže nebo baňkování. Zařízení nabízí víkendové, týdenní pobyty nebo prodloužené víkendy.¹⁴

➤ **Šumava Špičák**

Jedná se o vzdušné lázně na jižním svahu vrchu Pancíř v nadmořské výšce 1100 metrů v chráněné krajinné oblasti Šumava. Jsou ideálním místem pro zimní i letní turistiku. Nachází se zde například hotel OREA Wellness Hotel Horizont***, u kterého jsou v těsné blízkosti sjezdovky, lyžařské vleky a běžecké tratě. Hotel disponuje wellness areálem, kde se nachází bazén s protiproudem, vodopádem a masážními tryskami, whirlpooly, sauna, solárium a římské vonné lázně. Denně je otevřen Večerní mořský svět navozující klid a harmonii za doprovodu relaxační hudby a romantického osvětlení.¹⁵

¹⁴ Chudenice. [online]. [cit. 16.2. 2010]. Dostupný z: < <http://www.chudenice.cz> >

¹⁵ Šumava Špičák. [online]. [cit. 16.2. 2010]. Dostupný z: < <http://www.horizont.sumava.net> >

7. Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

Konstantinovy Lázně právem patří mezi nejvýznamnější místa Plzeňského kraje a to nejen díky lázeňské oáze ale také i historickým památkám a nedotčené přírodě. Obec se nachází 35 km západně od Plzně směrem na Karlovy Vary a s 932 obyvateli patří mezi menší lázeňská místa v České republice.

Samotné lázeňské místo je zasazeno do pestrého lesoparku navazujícího na okolní přírodu. Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. jsou zaměřeny na prevenci, léčbu a rekonvalescenci při kardiovaskulárních chorobách (stavy po infarktu myokardu, po rekonstrukčních operacích srdce, stavy po operaci srdečních vad vrozených nebo získaných, onemocnění aorty a velkých tepen končetin, krku, hlavy a pánve, stavy po trombózách apod.), mezi vedlejší indikace léčení patří především choroby pohybového systému, dýchacího ústrojí či látkové výměny.

Lázeňská sezóna v Konstantinových Lázních slavnostně začíná čtvrtou sobotu v květnu, v roce 2010 proběhne zahájení 207. sezony v sobotu 22. května.

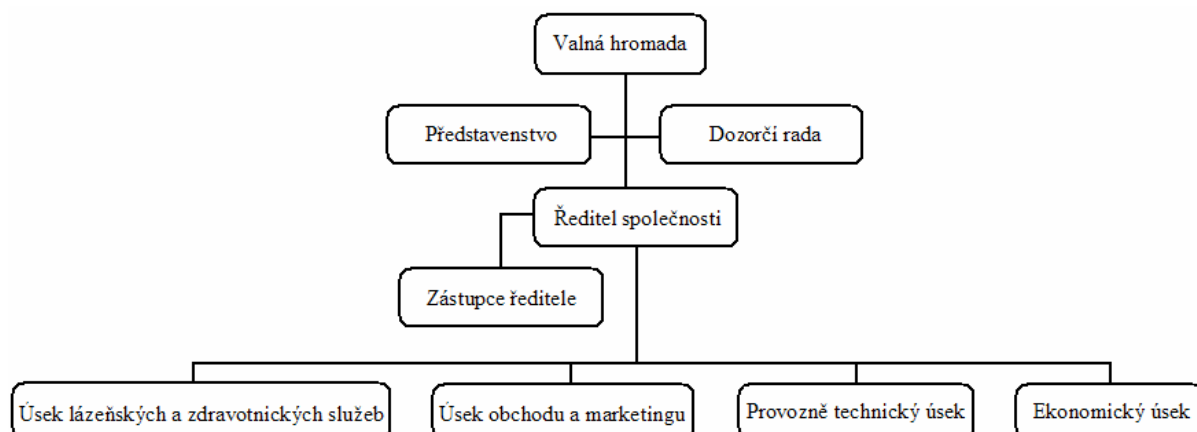
O firmě

První zmínka o výskytu minerální vody na území dnešních Konstantinových Lázní je datována na začátku 16. století. V roce 1803 vystavěli sedláci u pramene první dřevěnou budovu, která měla čtyři místnosti. Prudký rozvoj lázeňství začíná v roce 1812, kdy je postavena první lázeňská budova. Rok 1992 je spojen se vznikem samostatné akciové společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně.

Statutárním orgánem je představenstvo, níže uvádím konkrétní zastoupení představenstva a dozorčí rady:

předseda představenstva, ředitel společnosti	Ing. Petr Kroupa
místopředseda představenstva	Ing. Anna Beránková
člen představenstva	Jana Zavadilová
předseda dozorčí rady	Ing. Josef Velíšek
člen dozorčí rady	PaedDr. Kamil Hábr

Společnost se z hlediska organizační struktury člení na léčebný úsek, úsek prodeje a marketingu, provozně technický úsek a ekonomický úsek, které jsou řízeny vedoucími úseku. Společnost zaměstnává celkem 135 zaměstnanců.



Obr. 25: Organizační struktura Léčebných lázní Konstantinovy Lázně a.s.

Zdroj: Vlastní

V roce 2008 společnost získala dotace z operačního projektu ROP NUTS II Jihozápad ve výši 46% celkových investičních nákladů na výstavbu a obnovu lázeňského komplexu Prusík. Zbývající část investice financuje společnost formou úvěru. Rekonstrukce se týká kotelny, medicínské, stravovací a wellness služby, aby bylo dosaženo průměrného evropského standartu poskytovaných služeb.

Základní kapitál společnosti činí 5 207 892 Kč. Rozvaha v plném rozsahu a výkaz zisku a ztráty jsou uvedeny v příloze č.1 a v příloze č.2. Z těchto výkazů lze vyčíst zisky minulých let:

Tab. 3: Zisky minulých let společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

rok	zisk
2005	59 000
2006	325 000
2007	344 000
2008	63 000

Zdroj: Interní materiály společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

7.1. Léčebné metody

Hlavní léčebné metody jsou založeny na využívání přírodních léčivých zdrojů – minerální uhličitě vody. Pramen přírodní železnaté hydrogenuhličitánové sodnohořečnaté kyselky z hloubky 40 metrů má vydatnost 120 – 150 litrů za minutu o teplotě 9,1⁰C, tento pramen má nejvyšší obsah oxidu uhličitého v České republice a byl pojmenován stejně jako nejstarší lázeňská budova po pražském profesorovi MUDr. Bohumilu Prusíkovi, který byl jako kardiolog velkým příznivcem lázní. Minerální uhličitá voda se používá k uhličitým koupelím, oxid uhličitý vznikající při ohřevu se aplikuje ve formě podkožních plynových injekcí.

Pacientům s nezhojenými jizvami po kardiochirurgických výkonech se nahrazují koupele suchými uhličitými koupelemi tzv. koupelemi ve vaku, jedná se o jednu z nejpříjemnějších a nejužívanějších, vysoce účinných lázeňských procedur. Tato procedura spočívá v uzavření těla (mimo hlavy) do speciálního plastového vaku naplněného kyslíčnickem uhličitým. Základní reakcí organismu je prokrvení pokožky, svalstva a orgánů, dochází k posílení organismu, zvyšuje vitalitu, navozuje tělesnou a duševní pohodu.

Z elektroléčebných výkonů jsou ordinovány čtyřkomorové lázně, diadynamické proudy, Träbertovy proudy, ultrazvuk či horské slunce.

Mezi další léčebné procedury patří inhalace, klasické masáže, reflexní masáže, parafinové zábaly, měkké techniky, individuální rehabilitace, rehabilitace při centrálních mozkových příhodách, manuální lymfodrenáže a oxygenoterapie.

Pro pacienty s vysokým krevním tlakem, vysokým cholesterolem, s vrozenými poruchami metabolismu lipoproteinů či cukrovkou je zde připraven speciální léčebný program, který zahrnuje dietoterapii, pohybovou aktivitu, prevenci proti onemocnění koronárních cév, skupinové přednášky apod..

7.2. Ubytování

Ubytování je možné v hlavní léčebné budově Prusík, lázeňském hotelu Jirásek nebo v lázeňských domech Palacký, Purkyně, Mánes či Marie.

Prusík – čtyřpatrová budova vzdálená 300 metrů od centra města, která je zároveň největším nově zrekonstruovaným lázeňským domem. Budova je vybavena recepcí, velkou jídelnou, kavárnou s terasou, stálou lékařskou službou, bezbariérovým přístupem a výtahem, nachází se zde balneo provoz či solná jeskyně.

Vybavení pokojů: jednolůžkové a dvojlůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, ledničkou, televizorem, telefonem a rádiem, špičkou lázeňského domu jsou nadstandardně vybavené luxusní apartmány.

Jirásek – nachází se přímo vedle hlavního ředitelství lázní, 500 metrů od centra města. Budova je vybavena recepcí, restaurací s kavárnou, půjčovnou jízdních kol a Nordic Walking holí, rehabilitačním bazénem, bezbariérovým přístupem, výtahem, salónkem s internetovým bezdrátovým připojením Wi-Fi. Za hotelem je vybudováno speciální hřiště na hru Pétanque a také grilovací zákoutí s přírodním ohništěm.

Vybavení pokojů: 4 jednolůžkové a 24 dvoulůžkové pokoje a vlastním sociálním zařízením, ledničkou, televizorem, telefonem a rádiem, část pokojů s balkónem.

Palacký – dvoupatrová budova s nově zrekonstruovanými pokoji leží hned vedle lázeňského hotelu Jirásek, kde jsou hostům poskytovány služby recepce, bazén, restaurace a kavárna. Nachází se 400 metrů od centra města.

Vybavení pokojů: 16 dvoulůžkových pokojů s vlastním sociálním zařízením, ledničkou, televizorem, telefonem a rádiem.

Purkyně – dvoupatrová budova v klidném prostředí, nachází se na okraji lázeňského parku, 400 metrů od centra města a jen pár minut od hlavní lázeňské budovy Prusík.

Vybavení pokojů: 12 dvojlůžkových pokojů s vlastním sociálním zařízením, ledničkou, televizorem, telefonem a rádiem, část pokojů s balkónem, všechny pokoje jsou nově zrekonstruovány.

Mánes – dvoupatrová budova jen 90 metrů od centra města.

Vybavení pokojů: 11 jednolůžkových a 11 dvoulůžkových pokojů s vlastním sociálním zařízením, ledničkou, televizorem, telefonem a rádiem, část pokojů s balkónem.

Marie – třípatrová budova leží na okraji lázeňského parku, 500 metrů od centra města, k dispozici je zde tělocvična, cvičná ergometrie a masérské služby, v této budově se nachází lázeňská laboratoř.

Vybavení pokojů: 20 jednolůžkových a 4 dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním vybavením, televizorem, telefonem a rádiem.

7.3. Nabídka pobytů

Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. připravily pestrobarevnou nabídku léčebných pobytů pro všechny generace. Ženy jistě ocení Dámský relaxační týden, pro starší generaci je připraven speciální Týdenní program pro seniory, dále se v nabídce nachází Týdenní lázeňská kúra, Týden s Nordic Walking, Relaxační týden s cykloturistikou, Relaxační týden v lázních, Týden s výukou jízdy na koních či Víkendová regenerace. Zákazník si může také sám sestavit program dle chuti. Ceníky všech nabízených pobytů současně i s ceníkem jednotlivých procedur jsou uvedeny v příloze.

➤ *Dámský relaxační týden*

Jedná se o týdenní pobyt plný hýčkání a rozmazlování určený pro ženy. V ceně je zahrnuto 7x ubytování, polopenze, pohovor s lázeňským lékařem, laboratorní vyšetření, 1x klasická masáž, 1x uhličitá koupel, 1x oxygenoterapie, 1x lekce Nordic Walking

(chůze se speciálními holemi v přírodě), 3x solná jeskyně, volný vstup do bazénu po celou dobu pobytu, vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí Konstantinových Lázní a lázeňský poplatek.

➤ *Pobyty pro seniory*

Pobyt je určen pro pány a dámy starší 55 let. Cílem speciálního programu pro druhý a třetí věk je prohloubení kvality života starší generace. Účastníci pobytu jsou seznámeni s možnostmi aktivního stáří, podrobně se seznámí se svým zdravotním stavem, zapomenou na osamění a zvýší svoji psychickou i fyzickou kondici. Do programu je zahrnuto 7x ubytování, polopenze, pohovor s lázeňským lékařem, laboratorní vyšetření, 1x EKG, 1x klasická masáž, 1x uhličitá koupel, 1x podvodní masáž, 1x solná jeskyně, vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí, po domluvě s lékařem mají klienti možnost dokoupení si dalších lázeňských procedur.

➤ *Týdenní lázeňská kúra*

Týdenní pobyt má jak léčebný tak i preventivně zdravotní charakter, je určen pro dospělé všech kategorií a je zaměřen na obnovu fyzických a psychických sil. Do programu je zahrnuto 7x ubytování, polopenze, pohovor s lázeňským lékařem, laboratorní vyšetření, 1x EKG, 1x perličková koupel, 2x uhličitá koupel, 2x klasická masáž, 2x skupinový léčebný tělocvik v bazénu, 1x solná jeskyně, vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí Konstantinových Lázní, dle doporučení lékaře si může klient zakoupit další lázeňské procedury (např. vodoléčba, masáže, elektroléčba, léčebná tělesná výchova apod.). Doporučeno je využití dalších pohybových aktivit jako jsou tenis, turistika, cykloturistika, plavání a Nordic Walking.

➤ *Týden s Nordic Walking*

Nordic Walking (doslovně přeloženo severská chůze) je běžná chůze se speciálními holemi, jedná se o novou formu pohybu. Za kolébku tohoto sportovního odvětví se považuje Finsko. Tento sport je možné provozovat po celý rok a ve všech věkových

skupinách. Pomocí holí jsou klouby dolních končetin odlehčeny ale zároveň jsou namáhány svaly celého těla. Před chůzí je dobré se protáhnout a trochu zahřát, při chůzi bychom měli udržovat stejnou rychlost a být při ní schopni komunikovat, pokud ne, tempo je příliš rychlé. K udržení kondice stačí 30 minut schůze s holemi denně, ta nahradí 50 minut běžné chůze. V Konstantinových Lázních a v okolí jsou vyznačené 3 trasy pro Nordic Walking, nejkratší (modrá) je vedena po lázeňském parku a délka trasy je 1,6 km, střední (červená) trasa vede ke kapli Panny Marie a je dlouhá 4,8 km, nejdelší (černá) trasa měří 11,2 km vede přes obce Dolní Polžice a Horní Polžice, Kokašice, ke kapli Panny Marie a zpět do Konstantinových Lázní. V ceně je zahrnuto 7x ubytování, polopenze, 1x lekce základní techniky Nordic Walking s vyškoleným instruktorem (60min.), 2x pokračovací lekce Nordic Walking s vyškoleným instruktorem (60min.) včetně zapůjčení speciálních holí, 1x solná jeskyně, 1x klasická masáž, 1x rehabilitační bazén (30min.) a lázeňský poplatek.

➤ *Relaxační týden s cykloturistikou*

Panenská příroda společně s velkým množstvím cyklostezek přímo láká ke strávení příjemného týdne v Konstantinových Lázních. V ceně je zahrnuto 7x ubytování, polopenze, zapůjčení jízdního kola na 5 dní, cykloturistická mapa, 1x solná jeskyně a lázeňský poplatek.

➤ *Relaxační týden v lázních*

Relaxační týden je určen pro dospělé všech věkových kategorií, v ceně je zahrnuto 7x ubytování, polopenze, pohovor s lázeňským lékařem, laboratorní vyšetření, přednáška lékaře, 1x klasická masáž, 2x uhlíčitá koupel, 3x solná jeskyně, 1x léčebný tělocvik v bazénu, 1x lekce Nordic Walking, vycházka s průvodcem do okolí Konstantinových Lázní a lázeňský poplatek.

➤ *Týden s výukou jízdy na koni*

Pobyt je ideální pro začátečníky, kteří se chtějí naučit jezdit na koni, naučí se osedlat koně, ovládat a vést koně apod. Cena zahrnuje 7x ubytování, polopenze, 8 hodin výuky jízdy na koni, vycházka s průvodcem do okolí a lázeňský poplatek.

➤ *Víkendová regenerace*

Odpočinkové pobyty mohou být i krátkodobějšího charakteru, pokud si chcete odpočinout od věčného stresu a načerpat nové síly přes víkend je právě tento typ lázeňského pobytu ideální pro Vás. Cena zahrnuje 2x ubytování, polopenze, 1x solná jeskyně, 1x lekce Nordic Walking, 1x uhličitá koupel, zapůjčení Nordic Walking holí a jízdního kola po celou dobu pobytu, volný vstup do bazénu každý den a lázeňský poplatek.¹⁶

7.4. Trávení volného času

Okolí lázní je houbařským rájem, je zde více než 80 km značených turistických cest a cyklostezek (půjčovna kol se nachází v lázeňském hotelu Jirásek), v blízkosti hotelu Jirásek se nachází hřiště na petanque či metanou, přímo v hotelu je k dispozici rehabilitační bazén, pingpongový stůl, volejbalové a fotbalové hřiště, klienti si mohou domluvit vyjížděku na koních, zajímavé je i lanové centrum nacházející se 2 km od Konstantinových Lázní. Za sportem si klienti mohou zajet i do nedalekých Bezručic, zde si mohou zahrát squash, košíkovou, tenis, házenou, lézt na horolezecké stěně či zajít do posilovny.

Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. pořádají celoročně 5x do týdne různorodé akce, které zahrnují například posezení s hudbou, koncerty různého žánru, kurzy základů Nordic Walking, lékařské přednášky, večery písničkáře Karla Hašlera, vycházky po okolí

¹⁶ Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 8.3. 2010]. Dostupný z: <<http://www.konstantinovy.cz>>

Konstantinových Lázní s průvodcem například na zámek Bezručice, na poutní místo Panenky Marie, po naučné stezce Šipín, na hrad Krasíkov nebo na romantickou zříceninu hradu Gutštejn, na Hradistký vrch, do malé vsi Horní Polžice nebo ke Studánce lásky.

➤ *Zámek Bezručice*

Zámek se nachází 2 km od Konstantinových Lázní, první zmínky o hradu a zámku Bezručice pocházejí ze 13. století. Původní hrad byl opevněné sídlo obklopené kamennou hradbou, do současnosti se zachovalo celé nádvoří sevřené dvěma křídly gotických budov. Od počátku 60. let minulého století byl zámek využíván jako rekreační zařízení. V současné době je zámek ve vlastnictví pražské akciové společnosti, která provedla jeho rozsáhlou rekonstrukci. V prostorách zámku je umístěno Muzeum české sklářské tvorby a prodejní galerie skla. V kapli je umístěn Bezručický Betlém, což je největší skleněný Betlém na světě vážící 3,5 tuny.

➤ *Poutní místo Panny Marie*

Podle pověsti se v okolí ztratila dívka z Poloučan, když ji lidé po náročném a dlouhém hledání našli, vyprávěla jim, že si s ní hrála a chránila krásná a zářící žena s malým chlapcem. Vděční rodiče zde proto nechali postavit sochu Panny Marie, k níž se chodili modlit lidé z širého okolí.

➤ *Naučná stezka Šipín*

Naučná stezka leží přímo v srdci přírodního parku Úterský potok, je dlouhá 7 km a prochází domovem mnoha živočichů a rostlin, které lze spatřit jen vzácně. Nedaleko stezky se nachází Čertův kámen, který je spojen s pověstí, že když svatá Barbora stavěla šipínský kostel, tak ďábel chtěl přímo na jeho místě vystavět hospodu. Co bylo přes den přistavěno ke kostelu, to satan strhnul v noci a z kamenů zdil svou hospodu. Rozzlobená světice s ním mrštila přes údolí o balvan takovou silou, že ďábel do ní otiskl celou svou zadní část těla. Kámen dostal pojmenování od lidí Čertův kámen.

➤ *Hrad Krasíkov*

Hrad byl založen ve 13. století Jiřím ze Skviřína, purkrabím z Přimdy. V roce 1421 byl hrad dobyt Janem Žižkou a v roce 1644 zcela vyhořel. Součástí je i zvonice sv. Máří Magdaleny, která je v současnosti v havarijním stavu a není přístupná.

➤ *Zřícenina Gutštejn*

Romantická zřícenina gotického hradu leží na skále asi 5 km jihovýchodně od Konstantinových Lázní. Hlavní dominantou hradu je 20 metrů vysoká věž se zaoblenými rohy.

➤ *Hradišťský vrch*

Přímo nad Konstantinovými Lázněmi se ční mohutný kopec Hradišťský vrch se svými 632 metry. V době bronzové zde bylo vystavěno hradiště o délce 3,7 km, patří tak k nejrozsáhlejším hradištím té doby. Část hradiště byla zničena lomem, který tu byl fungoval na konci 19. století. Těžba byla v roce 1997 definitivně uzavřena. Na dně lomu se shromažďuje dešťová voda a vzniklo tak jezírko.

➤ *Studánka lásky*

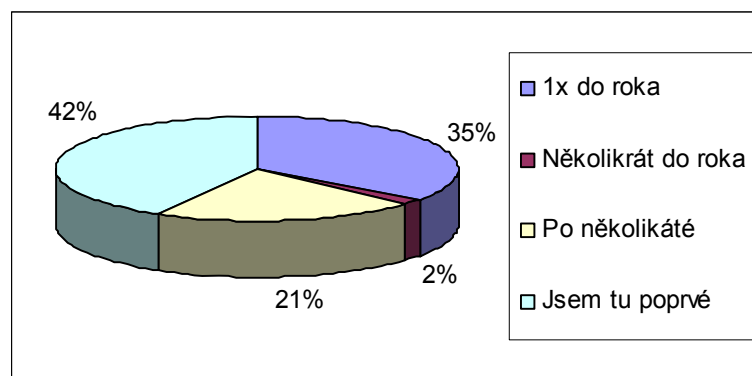
Trasa o délce 7,5 km je velmi oblíbená turisty – podle pověsti napijí-li se ze studánky milenci, jejich láska nikdy nevyhasne.

7.5. Průzkum spokojenosti zákazníků Léčebných lázní

Vytvořila jsem dotazník pro klienty Léčebných lázní (uveden v příloze č. 13), který se skládal ze 7 otázek. Cílem dotazníku bylo zjistit, jak často navštěvují klienti tyto Léčebné lázně, za jakým účelem navštěvují lázně (zda za lázeňskou péčí, kulturou, sportem či relaxací), jakou proceduru využívají nejčastěji, jakým způsobem se dozvěděli o Léčebných lázních, kdo hradí léčebný pobyt (zda sami klienti či zdravotní pojišťovna), jaké vylepšení v podobě procedury, služby či přístroje si klienti přejí a také klienti ohodnotili nabídku pobytů a procedur, ochotu personálu, stravování, ubytování, kulturu apod..

Osobně jsem se dotázala přesně 100 klientů Léčebných lázní, z toho bylo 65% žen a 35% mužů. Z 90% se jednalo o klienty věkové skupiny 40 let a výše a mezi dotázané patří i 4 cizinci (klienti z Německa). Průzkum probíhal v období 1.3. – 15.3. 2010 v lázeňském areálu.

Cílem první otázky bylo zjistit, jak často klienti navštěvují Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

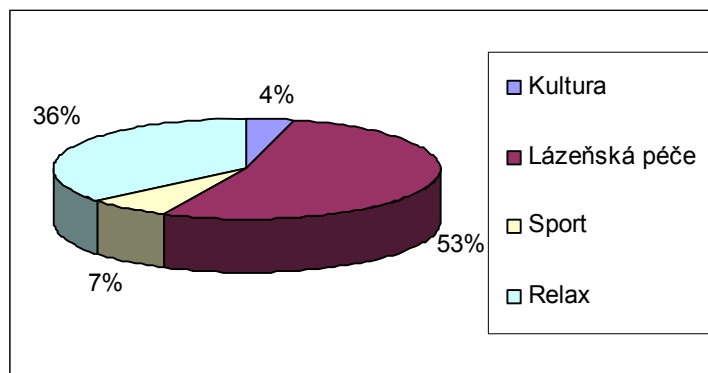


Obr. 26: Návštěvnost Léčebných lázní Konstantinovy Lázně a.s.

Zdroj: Vlastní

Nejvíce dotázaných bylo v lázních poprvé (42%), jednalo se hlavně o klienty bezprostředně po operaci srdce. Druhé místo obsadili klienti, kteří jezdí pravidelně každý rok (35%). Třetí skupinu tvoří klienti, kteří jsou zde po několikáté (21%) a jen 2% klientů jezdí do lázní několikrát do roka.

Vyhodnocení další otázky objasnilo, za jakým účelem si klient vybral Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

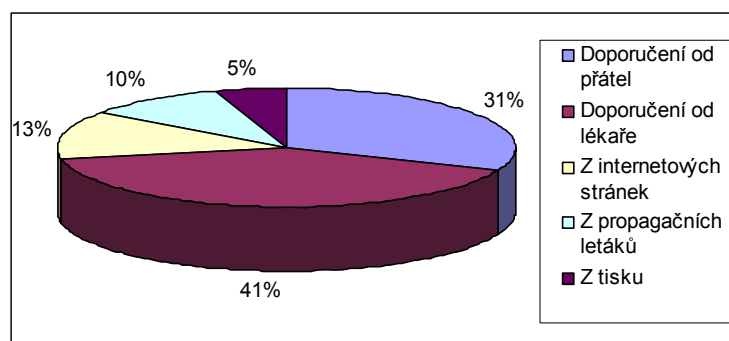


Obr. 27: Důvod pobytu v Léčebných lázních Konstantinovy Lázně a.s.

Zdroj: Vlastní

Největší procento klientů jezdí do lázní kvůli léčení nemocí (53%), s počtem 36% jsou to klienti s cílem relaxace, zbytek procent si dělí sport (7%) a kultura (4%). Nutno dodat, že průzkum probíhal před začátkem lázeňské sezóny, takže možnosti sportovního a kulturního vyžití byly omezené.

Odpovědi na další otázku nám ukázaly, jakým způsobem se klienti dozvěděli o Léčebných lázních Konstantinovy Lázně a.s.



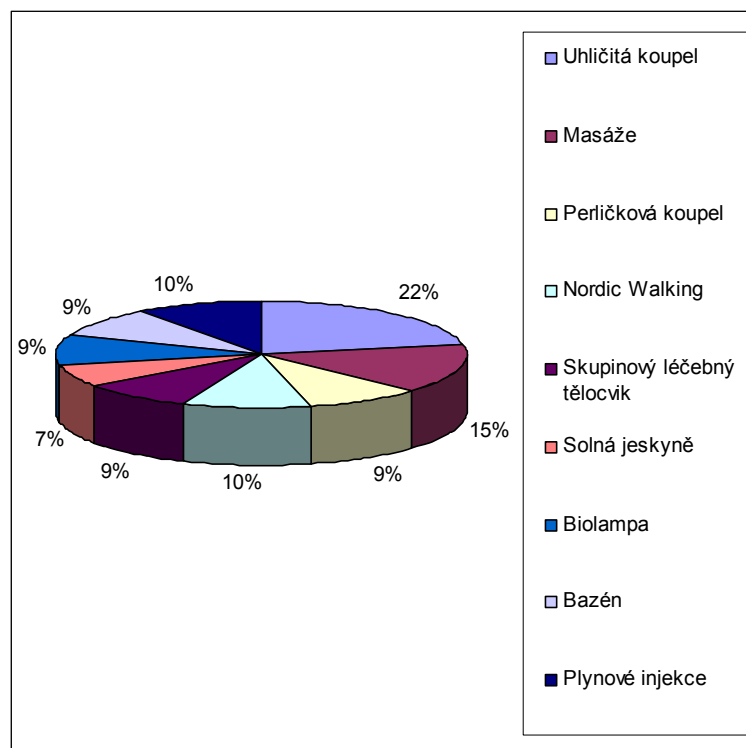
Obr. 29: Doporučení k pobytu

Zdroj: Vlastní

Téměř polovině klientů byl pobyt doporučen lékařem (41%), 31% z celkového počtu dotázaných klientů získalo doporučení k pobytu od přátel, 13% klientů našlo Léčebné

lázně na internetu, 10% klientů se dozvědělo o lázních z propagačních letáků a zbývajících 5% klientů získalo povědomí o lázních z tisku.

Pomocí následující otázky jsem zjistila, jakou proceduru využívají klienti nejčastěji.



Obr. 28: Nejčastěji využívané procedury v Léčebných lázních

Zdroj: Vlastní

Ze srovnání hodnot je patrné, že nedochází k výrazným výkyvům, až na uhličitou koupel, která dosahuje 22%. Dále se tedy umístily masáže (15%), Nordic Walking (10%) a plynové injekce (10%), perličková koupel (9%), skupinový léčebný tělocvik (9%), biolampa (9%), bazén (9%) a solná jeskyně (7%).

V páté otázce měli klienti ohodnotit vyjmenované služby od 1 (nejlepší) do 5 (nejhorší) dle jejich spokojenosti.

Pod otázkou byl vyjmenován tento výběr: nabídka pobytů, nabídka procedur, ochota personálu, lékařská péče, stravování, ubytování, kultura a sport. Nejlepšího ohodnocení

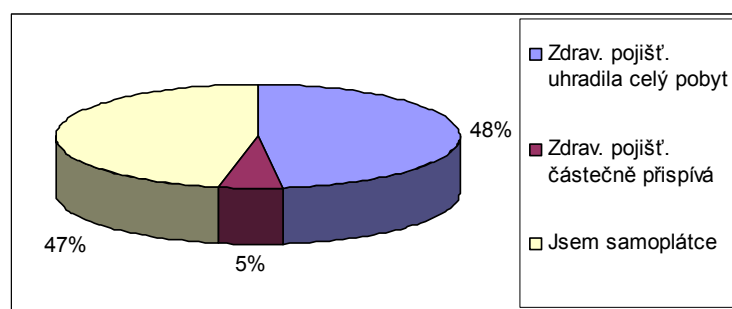
v podobě počtu jedniček získala ochota personálu (81), následovala nabídka pobytů (76) a ubytování (73), dále se umístila nabídka procedur (64), stravování (61), lékařská péče (60), sport (36) a kultura (32). Jak jsem již avizovala, dotazník byl rozdán před začátkem lázeňské sezóny, takže v oblasti kultury a sportu nebylo poskytováno tolik možností vyžití. V tabulce č. 4 jsou zprůměrovány získané výsledky a jsou seřazeny od nejlepšího po nejhorší.

Tab. 4: Průměrové hodnocení služeb nabízených Léčebnými lázněmi

	Průměr
Ochota personálu	1,28
Nabídka pobytů	1,32
Nabídka procedur	1,49
Ubytování	1,49
Stravování	1,55
Lékařská péče	1,62
Kultura	2,11
Sport	2,14

Zdroj: Vlastní

Šestá otázka měla objasnit, kdo hradí pobyt klientů v Léčebných lázních Konstantinovy Lázně a.s.?



Obr. 30: Způsob úhrady léčebného pobytu

Zdroj: Vlastní

Skoro polovina klientů má plně hrazený pobyt zdravotní pojišťovnou (48%), jen malému procentu lidí hradí zdravotní pojišťovna jen část pobytu (5%). Další skupina klientů jsou samoplátci (47%). Pokud byl klient samoplátce, následovala otázka, zda je spokojen

s cenou pobytu. Ze 47 dotázaných zazněla 45x kladná odpověď, že jsou spokojeni, a 2 klienti byli nespokojeni.

V poslední otázce mohli klienti vyjádřit svá přání, co by se dle jejich názoru mohlo zlepšit, zda by přivítali nějakou novou proceduru, službu či přístroj.

Na tuto otázku klienti odpovídali ze 63% negativně, byli spokojeni a nic nového nepožadovali.

V ostatních případech padly návrhy, jako je půjčovna koloběžek, rozšíření sportovního a kulturního vyžití v lázeňském areálu, dva klienti si stěžovali, že na pokoji nemají televizor a rádio, byla navržena i modernizace léčebných místností a koupě nových rotopedů, klientům chyběly osobní váhy na pokojích, výtka byla k i asfaltovým pěšinkám v lázeňském parku, které jsou nerovné díky rostoucím kořenům stromů.

Klienti by rádi cvičili i ve větším bazénu než v tom, který je nyní k dispozici, avšak Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. přistavují za podpory Evropské unie novou halu, kde je naplánován 50 metrový bazén, fitness centrum a prostor na poskytování dalších wellness služeb.

Klienti, kteří přijeli na víkendový Nordic Walking a relaxaci, by si přáli saunu, ovšem Léčebné lázně jsou zaměřeny hlavně na prevenci, léčbu a rekonvalescenci při kardiovaskulárních chorobách, takže pro pacienty po infarktu myokardu či po rekonstrukčních operacích srdce je sauna zakázána. Lázeňské zařízení bude v budoucnu přemýšlet o pořízení sauny pro klienty, kteří nemají problém se srdcem, avšak nyní se zabývá výstavbou nové haly.

Dále by účastnice týdne s Nordic Walking přivítaly skupinové cvičení jógy.

Pomocí dotazníku můžeme vyvodit závěry, že nejvíce klientů je v lázních teprve poprvé (42%), klienti přijeli především kvůli lázeňské péči (53%), přičemž nejčastěji využívají uhličitou koupel (22%). Léčebné lázně byly klientům doporučeny od lékaře (41%) a také možná proto hradí plně zdravotní pojišťovna pobyt 48% klientů. Nejlépe ohodnocená byla ochota personálu, nabídka pobytů a nabídka procedur. Do budoucna by si klienti

lázní přáli např. větší bazén, půjčovnu koloběžek, gymnastické míče, lepší nabídku kulturního a sportovního vyžití, nové rotopedy nebo vyrovnání pěšinek v lázeňském parku.

7.6. Výpočet návratnosti investice

Z vyjádřených přání klientů lázní jsem vybrala tři zajímavé nápady a to je koupě dvaceti gymnastických míčů na relaxační a posilovací cvičení, pořízení masážního křesla a pořízení automatu na kávu do budovy, kde se nenachází kavárna a to do budovy Mánes.

1. *Gymnastické míče*

Cvičení s míčem snižuje napětí organismu, posiluje břišní svaly a aktivuje klouby a také pomáhá posílit zádomé svaly díky tomu, že na něm musíte udržovat rovnováhu. Firma M+K zdravotní pomůcky se sídlem v Plzni nabízí různé typy gymnastických míčů, ze kterých jsem vybrala typ Powerball s rozměrem 75 cm a nosností 300 kg od výrobce Köck. Na míče se vztahuje záruka 2 roky. Cena za jeden kus činí 460,-. Firma poskytuje na internetu i e-shop, kde si zájemci mohou zakoupit zboží na dobírku, při převzetí musí zaplatit i poplatek za dopravu, který činí 120 Kč. Ideální by bylo cvičit ve skupince o 20 lidí, z toho vyplývá, že by bylo nutné koupit 20 kusů Powerballů. Cena za hodinu cvičení na gymnastickém míči se pohybuje v Plzeňském kraji kolem 50 Kč což doporučuji Léčebným lázním zachovat. Cvičení by mohlo být uskutečňováno dvakrát do týdne, z čehož lze odvodit, že za rok by bylo odcvičeno 104 hodin.

Náklady na vybavení: míče (460 Kč * 20 ks) + doprava (120 Kč) = 9 320 Kč

Výnosy za rok: 104 h * (50 Kč * 20 lidí) = 104 000 Kč

Zisk za rok: 104 000 Kč

Níže je uveden vzorec pro výpočet doby návratnosti, do čitatele dosadím vypočítané náklady a do jmenovatele vypočítaný zisk:

$$t_n = \frac{I}{\Delta Z} = \frac{9\,320,-}{104\,000,-} = \underline{\underline{1 \text{ měsíc a 3 dny}}}$$

t_n - doba návratnosti [roky]
 I - investice [Kč]
 ΔZ - efekt [Kč]

Doba návratnosti pořízení dvaceti gymnastických míčů činí 1 měsíc a 3 dny.

2. Masážní křeslo

AFORJET – masážní křesla s.r.o. je autorizovaný distributor pro exkluzivní japonská masážní křesla SANYO, PANASONIC, FAMILY a INTERACTIVE se sídlem Plzeň – Vejprnice. Vybrala jsem masážní křeslo Atlanta B značky INTERACTIVE, toto křeslo poskytuje válečkovou masáž (možnost nastavit ve třech intenzitách), kompresní masáž (možnost nastavit ve dvou intenzitách), roztírací masáž (možnost nastavit ve dvou intenzitách), perkusní masáž (možnost nastavit ve dvou intenzitách), oblastní masáž, lokální masáž, bodovou masáž, tlakovou masáž (chodidla a lýtka), disponuje časovým spínačem 15 min., automatickými programy pro masáže zad a nohou, individuálním elektrickým polohováním opěrky zad a manuálním polohováním podpěrky nohou a manuálním nastavením výšky masáže dle masírované osoby. Křeslo je vyrobeno z kvalitní syntetiky a dodáváno v hnědé či černé barvě. Rozměry sedadla jsou: D 113 cm x Š 72 cm x V 72 cm a rozměry lehátka činí D 165 cm x Š 74 cm x V 85 cm a váží 76 kg. Firma poskytuje záruku 2 roky. Příkon masážního křesla je 250 W. Cena křesla činí 69 990 Kč. Jestliže bude zvolena doba masáže 1 hodinu za poplatek 200 Kč a křeslo bude k dispozici 6 hodin denně, že čehož bude využíváno 4 hodiny denně, tak příjem za den bude činit 800 Kč, takže za rok činí 292 000 Kč.

Náklady na investici: masážní křeslo (69 990 Kč) + doprava (500 Kč) = 70 490 Kč

Výnosy za rok: (200 Kč * 4 h * 365 dní) = 292 000 Kč

Zisk za rok 292 000 Kč + **odpisy** (14 098 Kč) = 306 098 Kč

$$t_n = \frac{I}{\Delta Z} = \frac{70\,490,-}{306\,098,-} = \underline{\underline{2 \text{ měsíce a } 23 \text{ dní}}}$$

Doba návratnosti investice masážního křesla činí 2 měsíce a 23 dní.

3. Automat na kávu

Zajímavou nabídku má firma Lcafe vending s.r.o. se sídlem v Plzni. Z velkého výběru automatů mě zaujal typ Brio 3 Instant za 93 840 Kč, který nabízí 12 druhů nápojů. K přístroji je zapotřebí zakoupit i podstavec s výbavou za 10 800 Kč a soupravu pro napájení s 20 litrovým kanystrem a čerpadlem za 5000 Kč. Za dopravu a instalaci si firma účtuje 1000 Kč. Firma by mohla dodat automat do 4 týdnů a vztahuje se na něj záruka na 2 roky. Za předpokladu, že se denně prodá 10 nápojů a průměrná cena bude činit 13 Kč bude roční výnos 47 450 Kč.

Náklady na investici: přístroj (109 640 Kč) + doprava, instalace (1000 Kč) = 110 640 Kč

Výnosy za rok: (10 ks * 13 Kč) * 365 = 47 450 Kč

Zisk za rok 47 450 Kč + **odpisy** (22 128 Kč) = 69 578 Kč

$$t_n = \frac{I}{\Delta Z} = \frac{110\,640,-}{69\,578,-} = \underline{\underline{1 \text{ rok } 7 \text{ měsíců a } 3 \text{ dny}}}$$

Dosazením do vzorce návratnosti investice získáme dobu návratnosti 1 rok, 7 měsíců a 3 dny.

8. Perspektivy a trendy lázeňského cestovního ruchu

V silné evropské konkurenci získávají české lázně výhodu hlavně díky tradici a využívání přírodních léčivých zdrojů ve spojení s kvalitní lékařskou péčí. České lázně jsou vyhledávány především proto, že nabízejí medicínské léčebné lázeňství a wellness s odbornou lékařskou péčí v profesionálně vybavených lázeňských zařízeních.

Níže uvádím trendy lázeňství a dále doporučuji na co by se měla lázeňská zařízení zaměřit.

- Celosvětovým trendem se stává cestováním za zdravím.
- V oblasti wellness a lázeňství je kladen důraz na zvyšování kvality služeb a různorodost služeb, oceňuje se dobrý poměr mezi kvalitou a cenou.
- Wellness areály budou vystavovány na místech, která nejsou původně pro tento účel zamýšlena, budou sloužit jako alternativní program na horách, u moře, jako doplněk programu v hotelu při nepříznivém počasí.
- Wellness pobyt se stává více součástí plánů dovolených, nejedná se o aktivitu navíc.
- Stále více lidí jezdí na wellness rehabilitační pobyt s představou, že si nechají vylepšit svůj vzhled (pomocí kosmetických minioperací například vyhlazování vrásek či odstraňování jizev pomocí laseru).
- Roste zájem o preventivní programy, ale také i o omlazující, zkrášlující a velký důraz kladen na léčivé přírodní vody.
- Zařízení vytvářejí speciální programy zvlášť pro muže a ženy, velkým trendem je vyhledávání psychického uvolnění.
- Lázeňská zařízení by se měla více objevovat na veletrzích, propagovat se v médiích.

- Lidé vyhledávají vedle lázeňských procedur atraktivní doprovodný program, bohatou nabídku kulturního a sportovního vyžití v místě.¹⁷
- Klesá počet dnů pobytu, tradiční 3 až 4 týdenní pobyty jsou doplňovány týdenními či víkendovými programy. Kratší pobyty jsou vyhledávány více mladší klientelou.
- Mezi nové produkty v českých lázních patří také např. svatební pobyty či spojení lázeňského pobytu s návštěvou filmového či hudebního festivalu.
- Kromě tuzemské klientely přijíždějí do České republiky hlavně klienti z Německa, Ruska, Rakouska, USA, Ukrajiny, Slovenska, Polska, Izraele či arabských zemí. Německá klientela oceňovala především dobrý poměr mezi kvalitou a cenou, avšak v poslední době cenový rozdíl mezi německými a zejména západočeskými lázněmi pomalu mizí. Klienti z USA vnímají lázeňská místa jako historické památky se zajímavou tradicí a architekturou s možností relaxace. Arabská klientela u nás vyhledává opravdovou lázeňskou kúru a přijíždí s cílem zlepšit si zdravotní stav na několik týdnů až měsíců.
- Trendem se stávají také podnikové wellness, např. společnost Google nabízí svým zaměstnancům masáže na pracovišti, zaměstnanci jsou spokojení a více produktivní.
- Využívání „high technology“ tzn. zavedení Wi-Fi zón, nabízení speciálních postupů jako světelná terapie či biofeedback (jedná se o počítačovou léčebně-rehabilitační technologii, je založená na mechanismu biologické zpětné vazby, fyziologické parametry se promítají na monitor a pacient se učí tyto parametry měnit způsobem potřebným pro léčbu).
- Relaxace šitá na míru – klient si sám rozvrhne jak bude vypadat jeho den.
- Luxusní značky pronikají i do lázeňství např. Armani Spa či Versace Spa.
- Šetrný přístup k životnímu prostředí – používány produkty na přírodní bázi. Oblíbené jsou procedury na čerstvém vzduchu a také léčení pomocí originálních místních surovin např. masáž mušlemi či borůvkový zábal.

¹⁷ *Karlovarský týden*. [online]. [cit. 3.3. 2010]. Dostupný z: <http://www.karlovarskytyden.eu/pdf/cz/sb2007.pdf>

- Lázně pro celou rodinu přičemž rodiče očekávají nabídku hlídání, aby měli část dne vyhrazenou jen pro sebe, a zároveň pestrou nabídku aktivit, kterých by se mohli účastnit společně s dětmi.
- Stalé vyšší podíl starších osob vede ke zvýšení poptávky po zdravotní péči i po preventivních programech, mezi které patří bezpochyby i wellness.¹⁸
- Originální jsou lázně v Japonsku, které nabízejí veřejné bazénky ke koupání v termální vodě naplněné kávou, červeným vínem, saké či zeleným čajem. Raritou je polévková koupel, jedná se o koupel v silném teplém vývaru s pepřem, česnekem a kolagenem. Koupel má podporovat metabolismus a vyživovat pokožku. Také v Itálii jsou vynalézaví, kde problémy s celým tělem řeší zábalem do sena. Terapeut zabalí klienta do plátna plného vlhkého sena, následuje koupel o teplotě 42⁰C, póry se teplem roztáhnou a mohou tak vstřebávat léčivé látky horských bylin. Zajímavá je i procedura Shirodara pocházející z Indie, kde je klientovi kapán teplý olej či podmaslí doprostřed oka, tedy do místa, kde se nachází tzv. třetí oko. Tato metoda je využívána k léčení neurologických poruch a rytmické kapání oleje na čelo má také relaxační a meditační účinky. Ovšem pro někoho trochu adrenalinová metoda proti bolestem kloubů je využívána v Izraeli – masáž živými hady. Procedury se zúčastní 6 nejedovatých a neagresivních hadů (např. poddruh korálovky královské, užovka červená, korálovka sedlatá) a podle terapeutky izraelských lázní je to však božsky uvolňující zážitek.¹⁹

¹⁸ *Cestování ihned*. [online]. [cit. 3.3. 2010]. Dostupný z: http://cestovani.ihned.cz/c4-10041040-23921990-008000_d-trendy-lazenstvi-a-wellness-v-pristich-letech

¹⁹ *Novinky.cz*. [online]. [cit. 3.3. 2010]. Dostupný z: <http://www.novinky.cz/cestovani/162217-trendem-moderniho-lazenstvi-jsou-netradicni-procedury.html>

9. Závěr

Diplomová práce analyzovala lázeňství a wellness služby v Plzeňském kraji, nejdříve charakterizovala obecně Plzeňský kraj, následovně se zaměřila na nabídku wellness služeb v tomto kraji, do které patří i zajímavá procedura v poláriu - léčba mrazem, neméně zajímavou nabídku má salón Antika wellness, kde zákazníci mohou bojovat proti celulitidě a vráskám pomocí galvanické žehličky. V Antických lázních mají zákazníci možnost dočerpání energie v hydromasážní vaně v egyptském chrámu či v řecké sauně.

V další kapitole se práce věnovala lázeňským zařízením v tomto kraji, originální jsou pivní lázně Chodovar v Chodové Plané, které nabízejí léčivé zábaly, přísadové koupele, masáže a pitné kúry. Dále se zde nacházejí lázně Letiny, které slouží převážně klientům s Alzheimerovou chorobou, schizofrenií či Parkinsonským syndromem a za zmínku stojí také Lázeňský dům Chudenice a vzdušné lázně Špičák.

Práce věnovala nemalou pozornost Léčebným lázním Konstantinovy Lázně a.s., po obecné charakteristice se zaměřila na popis využívaných léčebných metod a dále analyzovala možnosti ubytování v lázních. Pro každou věkovou skupinu je připravena bohatá nabídka pobytů, ať už se jedná o Dámský relaxační týden, Týden pro seniory, Týden s výukou jízdy na koni či Týden s Nordic Walkingem. Ve volném čase nabízejí Léčebné lázně i služby místního průvodce po okolí.

Následoval průzkum spokojenosti klientů Léčebných lázní pomocí dotazníku, jehož výsledky ukázaly na to, že nejvíce klientů je v lázních poprvé, klienti přijeli především kvůli lázeňské péči a nejčastěji využívají uhlíčitou koupel. Léčebné lázně byly klientům doporučeny od lékaře a téměř polovině klientů hradí pobyt plně zdravotní pojišťovna. Nejlépe ohodnocená byla ochota personálu, nabídka pobytů a nabídka procedur. Do budoucna by si klienti lázní přáli např. půjčovnu koloběžek, gymnastické míče, lepší nabídku kulturního a sportovního vyžití nebo nové rotopedy.

Na základě vyhodnocení dotazníku byly navrženy tři možné investice do dvaceti gymnastických míčů, do masážního křesla a do automatu na kávu, následoval výpočet návratnosti jednotlivých investic.

Na závěr se práce zabývala trendy lázeňství, mezi které patří např. rostoucí zájem o omlazující programy, vyhledávání psychického uvolnění, klesá počet dnů pobytu, roste poptávka po preventivních programech pro seniory či využívání „high technology“.

Seznam použité literatury

- [1] CATHALA, H. *Wellness od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. 168 s. ISBN 978-80-247-2323-5
- [2] INDROVÁ, J. *Cestovní ruch*. 2.vyd. Praha: Oeconomica, 2009. 122 s. ISBN: 978-80-245-1569-4
- [3] KNOP, K. a kol. *Lázeňství: ekonomika a management*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing s.r.o., 1999. 231 s. ISBN: 80-7169-717-6
- [4] KRÍŽEK, K. *Obrazy dějin lázeňství*. 1.vyd. Praha: Libri, 2002. 264 s. ISBN: 80-7277-092-6
- [5] PODĚBRADSKÝ, J. *Wellness v ČR*, Vydalo: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR, Praha, 2008. 129 s.
- [6] SEIFERTOVOÁ, V. *Marketing v lázeňském cestovním ruchu*. 1.vyd. Praha: Pragoline, 2003. 120 s. ISBN: 80-86592-00-6
- [7] *Aeroklub Plasy*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.akplasy.cz>>
- [8] *Antika wellness*. [online]. [cit. 10.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.antikawellness.cz/>>
- [9] *Antické lázně*. [online]. [cit. 10.2. 2010]. Dostupný z: <<http://antickeaegyptskelaznezblechova.webnode.cz/>>
- [10] *Cestování ihned*. [online]. [cit. 3.3. 2010]. Dostupný z: <http://cestovani.ihned.cz/c4-10041040-23921990-008000_d-trendy-lazenstvi-a-wellness-v-pristich-letech>
- [11] *Český statistický úřad*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.czso.cz>>
- [12] *Darovanský dvůr Resort*. [online]. [cit. 10.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.darovanskydvur.cz/>>
- [13] *Dinopark Plzeň*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.dinopark.cz>>
- [14] *Ekofarma Šumava*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.ekofarmasumava.eu>>

- [15] *Horšovský Týn*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.horsovskytytn.cz>>
- [16] *Chudenice*. [online]. [cit. 16.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.chudenice.cz>>
- [17] *Karlovarský týden*. [online]. [cit. 3.3. 2010]. Dostupný z: <<http://www.karlovarskytyden.eu/pdf/cz/sb2007.pdf>>
- [18] *Kladruby*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.kladruby.euweb.cz>>
- [19] *Kláster Plasy*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.klaster-plasy.cz>>
- [20] *Kudy z nudy*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.kudyznudy.cz>>
- [21] *Lázně Letiny*. [online]. [cit. 16.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.lazneletiny.cz>>
- [22] *Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.* [online]. [cit. 8.3. 2010]. Dostupný z: <<http://www.konstantinovy.cz>>
- [23] *Novinky.cz*. [online]. [cit. 3.3. 2010]. Dostupný z: <<http://www.novinky.cz/cestovani/162217-trendem-moderniho-lazenstvi-jsou-netradicni-procedury.html>>
- [24] *Oficiální stránky města Plzeň*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.plzen.eu>>
- [25] *Pivní lázně Chodovar*. [online]. [cit. 16.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.chodovar.cz>>
- [26] *Polárium*. [online]. [cit. 10.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.bge-group.com/cz/bge-polaris/>>
- [27] *Portál Regionálních Informačních Servisů*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.risy.cz>>
- [28] *Plzeňský prazdroj*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.prazdroj.cz>>
- [29] *Rabštejn nad Střelou*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.rabstejn nadstrelou.wz.cz>>
- [30] *Salon zdraví*. [online]. [cit. 10.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.ag-zdravi.cz/>>
- [31] *Studio Carpe Diem*. [online]. [cit. 10.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.carpediem.cz/>>
- [32] *Šumava region*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.sumavaregion.cz>>

- [33] *Šumava Špičák*. [online]. [cit. 16.2. 2010]. Dostupný z:
<<http://www.horizont.sumava.net>>
- [34] *Turistů ráj*. [online]. [cit. 8. 2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.turisturaj.cz>>
- [35] *Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR*. [online]. [cit. 10. 3. 2010]. Dostupný z: <<http://www.uzis.cz>>
- [36] *Volnočasové centrum Offpark*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z:
<<http://www.offpark.cz>>
- [37] *Wikipedia*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.wikipedia.org>>
- [38] *Zoo Plzeň*. [online]. [cit. 8.2. 2010]. Dostupný z: <<http://www.zooplzen.cz>>
- [39] *Interní materiály společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.*

Seznam příloh

PŘÍLOHA 1: Rozvaha společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

PŘÍLOHA 2: Výkaz zisku a ztrát společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

PŘÍLOHA 3: Dámský relaxační týden

PŘÍLOHA 4: Týden pro seniory

PŘÍLOHA 5: Týdenní lázeňská kúra

PŘÍLOHA 6: Týden s Nordic Walkingem

PŘÍLOHA 7: Relaxační týden s cykloturistikou

PŘÍLOHA 8: Relaxační týden v lázních

PŘÍLOHA 9: Týden s výukou jízdy na koni

PŘÍLOHA 10: Víkendová regenerace

PŘÍLOHA 11: Možnost sestavení vlastního programu

PŘÍLOHA 12: Ceník procedur

PŘÍLOHA 13: Dotazník pro klienty Léčebných lázní Konstantinovy Lázně a.s.

PŘÍLOHA 1: Rozvaha společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

ROZVAHA					Název a sídlo účetní jednotky Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. Píseňská čp.58 Konstantinovy Lázně 349 52
v plném rozsahu					
k 31.12.2008					
(v celých tisících Kč)					
		Rok	Měsíc	IČ	
		2008	12	45359121	

označ. a	AKTIVA b	Běžné účetní období			Minulé úč. období c
		Brutto 1	Korekce 2	Netto 3	Netto 4
	AKTIVA CELKEM	215 829	-96 800	119 029	133 737
B.	Dlouhodobý majetek	197 207	-96 376	100 831	101 855
B. I.	Dlouhodobý nehmotný majetek	1 601	-1 382	219	140
3.	Software	1 601	-1 382	219	140
B. II.	Dlouhodobý hmotný majetek	195 406	-94 994	100 412	101 515
B. II. 1.	Pozemky	23 933		23 933	23 933
2.	Stavby	119 599	-51 045	68 554	70 212
3.	Samostatné movité věci a soubory movitých věcí	50 757	-43 949	6 808	6 296
7.	Nedokončený dlouhodobý hmotný majetek	1 117		1 117	1 074
B. III.	Dlouhodobý finanční majetek	200		200	200
B. III. 1.	Podíly v ovládaných a řízených uskupeních	200		200	200
C.	Oběžná aktiva	17 131	-424	16 707	30 485
C. I.	Zásoby	1 703		1 703	1 413
C. I. 1.	Materiál	1 653		1 653	1 362
5.	Zboží	50		50	51
C. II.	Dlouhodobé pohledávky	872		872	1 088
7.	Jiné pohledávky	872		872	1 088
C. III.	Krátkodobé pohledávky	13 503	-424	13 079	14 485
C. III. 1.	Pohledávky z obchodních vztahů	10 562		10 562	10 716
6.	Stát - daňové pohledávky	84		84	290
7.	Krátkodobé poskytnuté zálohy	2 247		2 247	1 749
8.	Dohadné účty aktivní				1 538
9.	Jiné pohledávky	610	-424	186	192
C. IV.	Finanční majetek	1 053		1 053	13 499
C. IV. 1.	Peníze	612		612	442
2.	Účty v bankách	441		441	13 057
D. I.	Časové rozlišení	1 491		1 491	1 397
D. I. 1.	Náklady příštích období	1 421		1 421	1 173
3.	Příjmy příštích období	70		70	224

Označ. a	PASIVA b	Stav v běžném účet. období 5	Stav v minulém účet. období 6
	PASIVA CELKEM	119 029	133 737
A.	Vlastní kapitál	30 290	30 227
A. I.	Základní kapitál	26 436	26 436
A. I. 1.	Základní kapitál	26 436	26 436
A. II.	Kapitálové fondy	580	580
2.	Ostatní kapitálové fondy	580	580
A. III.	Rezervní fondy, nedělitelný fond a ostatní fondy ze zisku	2 106	2 088
A. III. 1.	Zákonný rezervní fond/Nedělitelný fond	2 106	2 088
A. IV.	Výsledek hospodaření minulých let	1 105	779
A. IV. 1.	Nerozdělený zisk minulých let	1 105	779
A. V.	Výsledek hospodaření běžného účetního období /+ -/	63	344
B.	Cizí zdroje	88 292	103 063
B. I.	Rezervy	2 785	17 975
I. 1.	Rezervy podle zvláštních právních předpisů	2 785	17 975
B. II.	Dlouhodobé závazky	10 558	10 370
5.	Dlouhodobé přijaté zálohy	8 251	8 251
10.	Odložený daňový závazek	2 307	2 119
B. III.	Krátkodobé závazky	6 785	8 182
B. III. 1.	Závazky z obchodních vztahů	1 214	1 054
5.	Závazky k zaměstnancům	1 760	1 549
6.	Závazky ze sociálního zabezpečení a zdravotního pojištění	811	719
7.	Stát - daňové závazky a dotace	447	1 614
8.	Krátkodobé přijaté zálohy	626	571
10.	Dohadné účty pasivní	1 831	2 584
11.	Jiné závazky	96	91
B. IV.	Bankovní úvěry a výpomoci	68 164	66 536
IV. 1.	Bankovní úvěry dlouhodobé	63 799	64 863
2.	Krátkodobé bankovní úvěry	4 365	1 673
C. I.	Časové rozlišení	447	447
C. I. 1.	Výdaje příštích období	374	419
2.	Výnosy příštích období	73	28

Účetní závěrka sestavena:	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový záznam fyzické osoby, která je účetní jednotkou	Osoba odpovědná za účetní závěrku (jméno a podpis)
3.6.2009		Ing. Petr Kroupa, předseda představenstva
		tel.: linka:

Zdroj: Interní materiály společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

PŘÍLOHA 2: Výkaz zisku a ztrát společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

VÝKAZ ZISKU A ZTRÁTY					Název a sídlo účetní jednotky Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. Píseňská čp. 58 Konstantinovy Lázně 349 02
v plném rozsahu					
k 31.12.2008					
(v celých tisících Kč)					
Čís.ř.	IKF	Rok	Měsíc	IC	
		2008	12	45359121	

Označení a	TEXT b	Skutečnost v účetním období	
		sledovaném 1	minulém 2
I.	Tržby za prodej zboží	1 102	893
A.	Náklady vynaložené na prodané zboží	921	687
+	Obchodní marže	231	206
II.	Výkony	70 544	71 399
II. 1.	Tržby za prodej vlastních výrobků a služeb	70 206	71 119
3.	Aktivace	338	280
B.	Výkonová spotřeba	32 806	31 617
1.	Spotřeba materiálu a energie	19 651	19 197
2.	Služby	13 155	12 420
+	Přidaná hodnota	37 969	39 988
C.	Osobní náklady	39 270	38 692
1.	Mzdové náklady	27 364	27 187
2.	Odměny členům orgánů společnosti a družstva	1 644	1 644
3.	Náklady na sociální zabezpečení a zdravotní pojištění	9 827	9 509
4.	Sociální náklady	435	352
D.	Daně a poplatky	283	310
E.	Odpisy dlouhodobého nehmotného a hmotného majetku	5 728	5 698
III.	Tržby z prodeje dlouhodobého majetku a materiálu	23	331
III. 1.	Tržby z prodeje dlouhodobého majetku	23	331
F.	Zůstatková cena prodaného dlouhodobého majetku a materiálu	34	85
F. 1.	Zůstatková cena prodaného dlouhodobého majetku	34	85
G.	Změna stavu rezerv a opravných položek v provozní oblasti a komplexních nákladů příštích období	-15 300	-1 418
IV.	Ostatní provozní výnosy	1 433	17 836
H.	Ostatní provozní náklady	5 417	12 440
+	Provozní výsledek hospodaření	3 993	2 349
VI.	Tržby z prodeje cenných papírů a podílů		5 720
J.	Prodání cenné papíry a podíly		5 720
X.	Výnosové úroky	199	255
N.	Nákladové úroky	2 346	2 026
XI.	Ostatní finanční výnosy	330	1 716
Q.	Ostatní finanční náklady	1 659	1 472
+	Finanční výsledek hospodaření	-3 476	1 527
Q.	Daně a příjmy ze běžnou činnost	454	477
Q. 1.	-splatná	266	349
2.	-odložená	188	128
**	Výsledek hospodaření za běžnou činnost	63	344
***	Výsledek hospodaření za účetní období (+/-)	63	344
****	Výsledek hospodaření před zdaněním	517	821

Účetní závěrka sestavená 3.6.2009	Podpisový záznam statutárního orgánu účetní jednotky nebo podpisový záznam fyzické osoby, která je účetní jednotkou	Ing. Petr Kroupa, předseda představenstva	Osoba odpovědná za účetní závěrku Ing. Petr Kroupa tel.: linka
--	---	--	--

Zdroj: Interní materiály společnosti Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

PŘÍLOHA 3: Dámský relaxační týden



Dámský relaxační týden

Týdenní pobyt plný hýčkání a ozdravování. Pohyb, vynikající jídelníček, ale i odpočinek např. v Solné jeskyni dodají Vašemu tělu i mysli blahodárný účinek.

- ✓ 7x ubytování,
- ✓ polopenze,
- ✓ pohovor s lázeňským lékařem,
- ✓ laboratorní vyšetření,
- ✓ 1x uhličitá koupel,
- ✓ 1x klasická masáž,
- ✓ 1x oxygenoterapie,
- ✓ 3x Solná jeskyně,
- ✓ 1x lekce Nordic Walking (chůze v přírodě se speciálními holemi),
- ✓ volný vstup do bazénu po celou dobu pobytu,
- ✓ vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí Konstantinových Lázní.
- ✓ lázeňský poplatek v ceně pobytu.

Cena za osobu a pobyt:

- ✓ **7. 250,- Kč / leden – březen**
- ✓ **7. 650,- Kč / duben – říjen**
- ✓ **7. 250,- Kč / listopad – prosinec**

Příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč / osoba / den.

Ubytování:

jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizorem, lednicí, rádiem a telefonem.

Termín:

leden – prosinec 2010

Přijímáme poukázky SODEXO PASS



a Unišek



Bližší informace a rezervace na adrese:
Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.
Plzeňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně
Tel.: 374 615 511, 374 615 512, 374 625 451
Fax: 374 625 550
e-mail: puk@konstantinovy.cz
<http://www.konstantinovy.cz>



Zdroj: Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z: <
<http://www.konstantinovy.cz>>

PŘÍLOHA 4: Týden pro seniory



Týden pro SENIORY

Speciálně sestavený program je zaměřen na obnovu fyzických a psychických sil. Doba trvání je jeden týden a je možno jej absolvovat během celého roku. Zahrnuje stravování v rámci dietního systému a odbornou lékařskou péči.

Program je určen pro dámy a pány starší 55 let. Speciálně sestavený program pro druhý a třetí věk s cílem prohloubit kvalitu života starších lidí. Účastníci pobytu jsou seznámeni s možnostmi aktivního stáří. Zapomenou na osamění, podrobně se seznámí se svým zdravotním stavem a zvýší svoji fyzickou i psychickou kondici.

- ✓ 7x ubytování,
- ✓ polopenze,
- ✓ pohovor s lázeňským lékařem,
- ✓ laboratorní vyšetření,
 - ✓ 1x EKG,
 - ✓ 1x uhličitá koupel,
 - ✓ 1x klasická masáž,
 - ✓ 1x podvodní masáž,
 - ✓ 1x Solná jeskyně,
- ✓ vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí Konstantinových Lázní,
- ✓ lázeňský poplatek v ceně pobytu.

Cena za osobu a pobyt:

- ✓ 5. 200,- Kč / leden – březen
- ✓ 5. 900,- Kč / duben – říjen
- ✓ 5. 200,- Kč / listopad – prosinec

Příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč / osoba / den.

Ubytování:

jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizorem, ledničkou, rádiem a telefonem.

Termín:

leden – prosinec 2010

Přijímáme poukázky SODEXO PASS



a Unišek



Blíží informace a rezervace na adrese:
Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.
Plzeňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně
Tel.: 374 615 511, 374 615 512, 374 625 451
Fax: 374 625 550
e-mail: puk@konstantinovy.cz
<http://www.konstantinovy.cz>



***Zdroj:** Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z: <
<http://www.konstantinovy.cz>>*

PŘÍLOHA 5: Týdenní lázeňská kúra



Týdenní lázeňská kúra

Chcete si odpočinout a načerpat nové síly? Pobyt sleduje primárně léčebný účel, ale má i preventivně zdravotní charakter. Týdenní lázeňský pobyt pro dospělé všech kategorií. Program je zaměřen na obnovu fyzických a psychických sil.

- ✓ 7x ubytování,
- ✓ polopenze,
- ✓ pohovor s lázeňským lékařem,
 - ✓ 1x EKG,
 - ✓ 2x uhlčitá koupel,
 - ✓ 1x perličková koupel,
 - ✓ 2x klasická masáž,
- ✓ 2x skupinový léčebný tělocvik v bazénu,
 - ✓ 1x Solná jeskyně,
- ✓ vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí Konstantinových Lázní,
- ✓ lázeňský poplatek v ceně pobytu.

Cena za osobu a pobyt:

- ✓ 6. 850,- Kč / leden – březen
- ✓ 7. 150,- Kč / duben – říjen
- ✓ 6. 850,- Kč / listopad – prosinec

Příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč / osoba / den.

Ubytování:

jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizorem, ledničkou, rádiem a telefonem.

Termín:

leden – prosinec 2010

Přijímáme poukázky SODEXO PASS



a Unišek



Bližší informace a rezervace na adrese:
Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.
Plzeňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně
Tel.: 374 615 511, 374 615 512, 374 625 451
Fax: 374 625 550
e-mail: puk@konstantinovy.cz
<http://www.konstantinovy.cz>



Zdroj: Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z: <
<http://www.konstantinovy.cz>>

PŘÍLOHA 6: Týden s Nordic Walkingem



Týden s Nordic Walkingem

Sportovní chůze se speciálně navrženými holemi. Aktivita zvaná Nordic Walking byla původně používána jako letní příprava běžců na lyžích. Dále byly hole hojně využívány při chození a tréninku v horách. Tato sportovní aktivita není nijak náročná na vybavení, čas a ani na aktuální kondici. Přesto má velmi pozitivní vliv na zdraví. Nordic Walking může být až o 46% efektivnější než klasická chůze. Záleží na intenzitě cvičení, která vychází z intenzity práce horních končetin nikoliv z rychlosti chůze. V jedné skupině proto spolu můžou trénovat lidé různého věku i fyzické kondice.

- ✓ 7x ubytování,
- ✓ polopenze,
- ✓ 1x lekce základní techniky Nordic Walking v trvání 60 min. s vyškoleným instruktorem,
- ✓ 2x pokračovací lekce Nordic Walking v trvání 60 min. s vyškoleným instruktorem včetně zapůjčení speciálních holí pro NW,
 - ✓ 1x klasická masáž,
 - ✓ 1x Solná jeskyně,
- ✓ 1x rehabilitační bazén (1x 30 minut),
- ✓ lázeňský poplatek v ceně pobytu.

Cena za osobu a pobyt:

- ✓ 6. 250,- Kč / leden – březen
- ✓ 6. 700,- Kč / duben – říjen
- ✓ 6. 250,- Kč / listopad – prosinec

Příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč / osoba / den.

Ubytování:

jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizorem, ledničkou, rádiem a telefonem.

Termín:

leden – prosinec 2010

Přijímáme poukázky SODEXO PASS



Bližší informace a rezervace na adrese:
Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.
Plzeňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně
Tel.: 374 615 511, 374 615 512, 374 625 451
Fax: 374 625 550
e-mail: puk@konstantinovy.cz
<http://www.konstantinovy.cz>



Zdroj: Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z: <
<http://www.konstantinovy.cz>>

PŘÍLOHA 7: Relaxační týden s cykloturistikou



Relaxační týden s cykloturistikou

Týdenní pobyt v naší panenské přírodě s velkým výběrem cyklostezek. Čistý vzduch a síla v nohách. Program je vhodný jak pro dospělé osoby, tak i pro rodiny s dětmi. Uschování vlastního kola nebo kolo zde zapůjčené v ceně. Cykloturistika podle mapy okolí Konstantinových Lázní.

- ✓ 7x ubytování,
- ✓ polopenze,
- ✓ zapůjčení jízdního kola na 5 dní,
- ✓ cykloturistická mapa,
- ✓ 2x Solná jeskyně,
- ✓ lázeňský poplatek v ceně pobytu.

Cena za osobu a pobyt:

- ✓ 6. 150,- Kč / leden – březen
- ✓ 6. 500,- Kč / duben – říjen
- ✓ 6. 150,- Kč / listopad – prosinec

Příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč / osoba / den.

Ubytování:

jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizorem, ledničkou, rádiem a telefonem.

Termín:

leden – prosinec 2010

Přijímáme poukázky SODEXO PASS



a Unišek



Bližší informace a rezervace na adrese:
Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.
Plzeňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně
Tel.: 374 615 511, 374 615 512, 374 625 451
Fax: 374 625 550
e-mail: puk@konstantinovy.cz
<http://www.konstantinovy.cz>



*Zdroj: Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z: <
<http://www.konstantinovy.cz>>*

PŘÍLOHA 8: Relaxační týden v lázních



Relaxační týden v lázních

Týdenní lázeňský pobyt pro dospělé všech věkových kategorií s léčnými procedurami, lekce Nordic Walking (chůze v přírodě se speciálními holemi) a odpočinkem v Solné jeskyni.

- ✓ 7x ubytování,
- ✓ polopenze,
- ✓ pohovor s lázeňským lékařem,
- ✓ laboratorní vyšetření,
- ✓ přednáška lékaře,
- ✓ 2x uhlíčitá koupel,
- ✓ 1x klasická masáž,
- ✓ 3x Solná jeskyně,
- ✓ 1x skupinový léčebný tělocvik v bazénu
- ✓ 1x lekce Nordic Walking (chůze v přírodě se speciálními holemi),
- ✓ vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí Konstantinových Lázní,
- ✓ lázeňský poplatek v ceně pobytu.

Cena za osobu a pobyt:

- ✓ 7. 550,- Kč / leden – březen
- ✓ 7. 800,- Kč / duben – říjen
- ✓ 7. 550,- Kč / listopad – prosinec

Příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč / osoba / den.

Ubytování:

jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizorem, ledničkou, rádiem a telefonem.

Termín:

leden – prosinec 2010

Přijímáme poukázky SODEXO PASS

sodexo



a Unižek



Bližší informace a rezervace na adrese:

Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.

Píseňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně

Tel.: 374 615 511, 374 615 512, 374 625 451

Fax: 374 625 550

e-mail: puk@konstantinovy.cz

<http://www.konstantinovy.cz>



Zdroj: Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z: <
<http://www.konstantinovy.cz>>

PŘÍLOHA 9: Týden s výukou jízdy na koni



Týden s výukou jízdy na koni

Pobyt je určen pro začátečníky, kteří se chtějí naučit základy jízdy na koni – seznámení s koněm, příprava koně, postrojování a sedláni, jízdařská práce, výuka ovládání koně, procvičování individuálního vedení koně v jednotlivých chodech, závěrečná vyjíždka na koni do okolí.

- ✓ 7x ubytování,
- ✓ polopenze,
- ✓ 8 hodin výuky jízdy na koni,
- ✓ vycházka s průvodcem do turisticky atraktivního okolí Konstantinových Lázní,
- ✓ lázeňský poplatek v ceně pobytu.

Cena za osobu a pobyt:

- ✓ 7. 600,- Kč / leden – březen
- ✓ 7. 950,- Kč / duben – říjen
- ✓ 7. 600,- Kč / listopad – prosinec

Příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč / osoba / den.

Ubytování:

jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizorem, ledničkou, rádiem a telefonem.

Termín:

leden – prosinec 2010

Přijímáme poukázky SODEXO PASS



Bližší informace a rezervace na adrese:
Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.
Plzeňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně
Tel.: 374 615 511, 374 615 512, 374 625 451
Fax: 374 625 550
e-mail: puk@konstantinovy.cz
<http://www.konstantinovy.cz>



*Zdroj: Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z: <
<http://www.konstantinovy.cz>>*

PŘÍLOHA 10: Víkendová regenerace



Víkendová regenerace

Přijďte si k nám odpočinout, utéct ze světa věčného spěchu a stresu a načerpat nové síly na další pracovní cestu.

Uvolněním v Solné jeskyni se ocitnete jako v třídením pobytu u moře. V bazénu protáhnete tělo, jízdou na kole nebo chůzí se speciálními holemi Nordic Walking si po naší čisté krajině pročistíte plíce. Dopoledne v uhlíčitě lázni se budete cítit jako v ráji.

- ✓ 2x ubytování,
- ✓ polopenze,
- ✓ 1x Solná jeskyně,
- ✓ 1x lekce Nordic Walking (chůze v přírodě se speciálními holemi),
- ✓ 1x uhlíčitá koupel,
- ✓ volný vstup do bazénu každý den v otevírací době,
- ✓ zapůjčení Nordic Walking holí a jízdního kola po celou dobu pobytu,
- ✓ lázeňský poplatek v ceně pobytu.

Cena za osobu a pobyt:

✓ **2. 600,- Kč**

Příplatek za jednolůžkový pokoj 200,- Kč / osoba / den.

Ubytování:

jednolůžkové a dvoulůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, televizorem, ledničkou, rádiem a telefonem.

Termín:

leden – prosinec 2010

Přijímáme poukázky SODEXO PASS



Bližší informace a rezervace na adrese:
Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.
Plzeňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně
Tel.: 374 615 511, 374 615 512, 374 625 451
Fax: 374 625 550
e-mail: puk@konstantinovy.cz
<http://www.konstantinovy.cz>



***Zdroj:** Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z: <
<http://www.konstantinovy.cz>>*

PŘÍLOHA 11: Možnost sestavení vlastního programu



SESTAVTE SI VLASTNÍ PROGRAM

Sestavte si vlastní program pro lázeňský pobyt s libovolným počtem dní.

- ✓ volný výběr počtu dní, termín dle dohody - nástup možný kdykoliv,
- ✓ ubytování v jednolůžkových a dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením, televizorem, ledničkou, rádiem a telefonem s přímou volbou,
- ✓ volný výběr jedné procedury na každý den (dle výběru níže uvedených procedur),
 - ✓ snídaně,
 - ✓ lázeňský poplatek

Cena za osobu, pobyt a den:

✓ 990,- Kč

VÝHODNÉ:

případný sedmý den pobytu ZDARMA a čtrnáctý den pobytu ZDARMA

Výběr procedur:

*uhličitá koupel *klasické masáže šíje a zad *perličková koupel *rehabilitační bazén *skupinový léčebný tělocvik v bazénu *Nordic Walking *Solná jeskyně, plynové injekce *střídavá nožní koupel *cvičení při onemocnění žil *vířivá celotělová koupel.

Termín:

volný, platné pro rok 2010

Přijímáme poukázky SODEXO PASS



a Unišek



Bližší informace a rezervace na adrese:
Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.
Plzeňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně
Tel.: 374 615 511, 374 615 512, 374 625 451
Fax: 374 625 550
e-mail: puk@konstantinovy.cz
<http://www.konstantinovy.cz>



*Zdroj: Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z: <
<http://www.konstantinovy.cz>>*

PŘÍLOHA 12: Ceník procedur



LÁZNĚ VAŠEHO SRDCE

Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.
Plzeňská 58, 349 52 Konstantinovy Lázně
Telefon: +420 374 625 436, + 420 374 625 451
Fax: +420 374 625 550
Email: obchod@konstantinovy.cz
www.konstantinovy.cz

PROCEDURY K VOLNÉMU PRODEJI

Ceny jsou uvedeny za 1 osobu a 1 výkon, služba je osvobozena od DPH.

Uhličitá koupel	210 Kč
Suchá uhličitá koupel	295 Kč
Plynové injekce	130 Kč
Lymfodrenáž přístrojová *	370 Kč
Oxygenoterapie týden 5x 5 - 30 minut	1 070 Kč
Oxygenoterapie 1x 5 - 30 minut	245 Kč
Klasická masáž částečná - masáž šíje a zad	190 Kč
Klasická masáž částečná - masáž šíje a horních končetin	190 Kč
Klasická masáž částečná - masáž šíje, zad a beder	190 Kč
Klasická masáž částečná - masáž šíje zad a horních končetin	355 Kč
Klasická masáž částečná - masáž dolních končetin	355 Kč
Masáž pod vodou celková	270 Kč
Masáž pod vodou částečná	255 Kč
Reflexní plosky nohy terapie	300 Kč
Střídavá nožní koupel	180 Kč
Vířivá lázeň dolních nebo horních končetin	180 Kč
Perličková koupel, vířivá celotělová koupel	230 Kč
Testy a cvičení při ischemické chorobě dolních končetin (tzv. CA testy)	75 Kč
Cvičení při onemocnění žil 30 minut	75 Kč
Skupinový léčebný tělocvik (LTV) v bazénu (pouze skupina B) 30 minut	130 Kč
Nordic Walking - lekce (včetně zapůjčení holí) - 60 minut	140 Kč
Biolampa - každých započatých 20 minut	130 Kč
Horské slunce (komplex 10x)	160 Kč
Solux	160 Kč
Inhalace individuální	130 Kč
Zábal parafínový	205 Kč
Solná jeskyně - 45 minut čistého času **	130 Kč
Edukace individuální lékařem	340 Kč
Edukace pacienta s kardiovaskulárními chorobami skupinová	130 Kč
Edukace diabetika skupinová	130 Kč
Edukace individuální sestrou	250 Kč

*) cena za 1 končetinu, celková doba 1 hodina

**) děti do 3 let v doprovodu dospělé osoby zdarma, permanentní karta-11 návštěva zdarma

Tento ceník je platný pro rok 2010.

*Ve všední den zajišťuje prodej procedur pracovnice rozpisu procedur (LKÚ Prusík, čekárna č. 112),
od 8,00 - 11,00 hod. a pak od 12,00 - 14,30 hod.*

Od 15,30 hod. zajišťuje prodej procedur recepce LKÚ Prusík.

Zdroj: Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s. [online]. [cit. 1.3. 2010]. Dostupný z:

<<http://www.konstantinovy.cz>>

PŘÍLOHA 13: Dotazník pro klienty Léčebných lázní Konstantinovy Lázně a.s.

1. Jak často navštěvujete Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.?

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> 1x do roka | <input type="radio"/> Po několikáté |
| <input type="radio"/> Několikrát do roka | <input type="radio"/> Jsem tu poprvé |

2. Za jakým účelem jste si vybral/a Léčebné lázně Konstantinovy Lázně a.s.?

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="radio"/> Kulturní akce a památky | <input type="radio"/> Sport |
| <input type="radio"/> Lázeňská péče | <input type="radio"/> Relaxace |

3. Jakou proceduru využíváte nejčastěji?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Uhličitá koupel | <input type="radio"/> Skupinový léčebný tělocvik |
| <input type="radio"/> Masáže | <input type="radio"/> Solná jeskyně |
| <input type="radio"/> Perličková koupel | <input type="radio"/> Biolampa |
| <input type="radio"/> Nordic Walking | <input type="radio"/> Jiné |

4. Jakým způsobem jste se dozvěděl/a o Léčebných lázních Konstantinovy Lázně a.s.?

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Doporučení od přátel | <input type="radio"/> Z propagačních letáků |
| <input type="radio"/> Doporučení od lékaře | <input type="radio"/> Z tisku |
| <input type="radio"/> Z internetových stránek | <input type="radio"/> Jiný způsob |

5. Hodnoťte následující od 1 do 5 (jako ve škole) dle Vaší spokojenosti:

- | | |
|---|---|
| <input type="radio"/> Nabídka pobytů | <input type="radio"/> Nabídka procedur |
| <input type="radio"/> Ochota personálu | <input type="radio"/> Lékařská péče |
| <input type="radio"/> Stravování | <input type="radio"/> Ubytování |
| <input type="radio"/> Kulturní vyžití | <input type="radio"/> Sportovní vyžití |

6. Kdo hraří Váš pobyt v Léčebných lázních Konstantinovy Lázně a.s.?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Zdravotní pojišťovna mi uhradila celý pobyt | |
| <input type="radio"/> Zdravotní pojišťovna mi částečně přispívá | |
| <input type="radio"/> Jsem samoplátce → | <input type="radio"/> Jsem spokojen/a s cenou pobytu |
| | <input type="radio"/> Nejsem spokojen/a s cenou pobytu |

7. Co by se dle Vašeho názoru mohlo zlepšit, přivítal/a byste nějakou novou proceduru, službu či přístroj?

.....

.....